

| SEMANA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------|--|--|---|---|--|
| 40 | | | 1 | 2 | 3 |
| PRIMERO | | | Puré de calabaza, judías verdes y patata con filete de ternera | Puré de patatas, tomate, cebolla, calabaza con filete de pollo | Puré de zanahoria, patata, judías verdes y puerro con pechuga de pollo |
| POSTRE | | | Plátano, pera y zumo de naranja triturada | Yogurt (3) | Plátano y manzana asada triturada |
| 41 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| PRIMERO | Puré de puerro, zanahorias, patata y judías verdes con lomo de bacalao (2) | Puré de pimiento, cebolla, patata, calabacín y champiñones con filete de ternera | Puré de cebolla, tomate, patata, calabacín, espinacas y zanahoria con filete de merluza (2) | Puré de pimiento, cebolla, patata, calabacín y champiñones con filete de ternera | Puré de cebolla, calabacín, patata y zanahoria con filete de rosada (2) |
| POSTRE | Plátano, pera y zumo de naranja triturada | Yogurt (3) | Plátano y manzana asada triturada | Yogurt (3) | Plátano, manzana y zumo de naranja triturada |
| 42 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| PRIMERO | FIESTA | Puré de cebolla, patata, zanahoria, judías verdes con filete de merluza (2) | Puré de puerro, patata, champiñones, tomate y calabacín con filete de ternera | Puré de patata, zanahoria, coliflor y puerro con filete de rosada (2) | Puré de tomate, cebolla, patata, brócoli y calabaza con filete de pavo |
| POSTRE | | Yogurt (3) | Plátano y manzana asada triturada | Yogurt (3) | Plátano, pera y zumo de naranja triturada |
| 43 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| PRIMERO | Puré de patata, puerro, calabaza y berenjena con lomos de merluza (2) | Puré de cebolla, patata y guisantes con filete de ternera | Puré de puerro, tomate, patata, calabacín y champiñones con filete de rosada (2) | Puré de Calabaza, patatas, judías verdes, zanahorias, cebolla, apio con filete de pollo (6) | Puré de patata, zanahoria, calabacín y puerro con lomos de bacalao (2) |
| POSTRE | Plátano, pera y zumo de naranja triturada | Yogurt (3) | Plátano y manzana asada triturada | Yogurt (3) | Plátano, manzana y zumo de naranja triturada |
| 44 | 17 | 18 | 19 | 30 | 31 |
| PRIMERO | Puré de zanahoria, patata, judías verdes y puerro con pechuga de pollo | Puré de patata, zanahoria, coliflor y puerro con bacalao (2) | Puré de cebolla, patata y guisantes con filete de ternera | Puré de calabacín, zanahoria y patata con pavo | Puré de patata, zanahoria, calabaza y calabacín con filete de rosada (2) |
| POSTRE | Plátano, manzana y zumo de naranja triturada | Yogurt (3) | Plátano, pera y zumo de naranja triturada | Yogurt (3) | Plátano y manzana asada triturada |

Alérgenos:

Huevo (1) Pescado (2) Lactosa (3) Gluten (4) Molusco (5) Apio (6) Sulfitos (7) Crustáceo (8) Soja (9)

En todos los menús se ofrece pan blanco y una vez a la semana se ofrece pan integral.
Se priorizará el uso de fruta y verdura de temporada. La fruta se podrá ofrecer triturada y luego chafada y posteriormente a trocitos para favorecer la transición del triturado al sólido.

Fruta de temporada: aguacate, dátil, frambuesa, higo, kiwi, mango, manzana, melón, melocotón, moras, nectarina, pera, plátano, uva.

Verdura de temporada: acelga, berenjena, boniato, calabaza, cebolla, champiñón, lechuga, patata, pepino, pimiento, puerro, tomate.

No se utiliza ningún ingrediente que contenga Glutamato monosódico ni ningún otro aditivo potenciador del sabor.

Todas las comidas se acompañan con agua para asegurar la correcta hidratación de los niños.

Todas las elaboraciones se realizan a diario en la cocina del CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL LA LUNA y para ello siempre se usa Aceite de Oliva Virgen Extra

Los menús escolares deben garantizar las necesidades calóricas y los porcentajes de macronutrientes establecidos, para garantizar una alimentación equilibrada y saludable en función de los grupos de edad.

Según el Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría y la 'Guía de comedores escolares' del Programa Perseo los niños deberían consumir al menos:

1 ración semanal de pescado azul de pequeño tamaño (de bajo contenido en mercurio)

2 y 3 raciones semanales de pescado blanco.

Niños: ración de pescado limpio y sin espinas debería pesar entre 50 y 85 gramos

Bebés, ración de pescado limpio y sin espinas debería pesar entre 25 y 50 gramos.

Cipriano González
Ibáñez
Licenciado en
Farmacia



Alérgenos:

Huevo (1) Pescado (2) Lactosa (3) Gluten (4) Molusco (5) Apio (6) Sulfitos (7) Crustáceo (8) Soja (9)