

					VIERNES 1
					PLATO ÚNICO Guiso de patatas con verduras y merluza Fruta de temporada
V.N.					595 24 19 87
Merienda:					Bocadillo de jamón York
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
	Arroz con salsa de tomate natural Bacalao al horno con berenjena y zanahoria al horno Yogur natural	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patatas con tomate aliñado Fruta de temporada	Patatas salteadas con champiñones Pollo al horno con patata panadera Fruta de temporada	Crema de verduras variadas Rape en salsa verde Vaso de leche	Sopa de ave con pasta de letras y quinoa Hamburguesa de ternera con cebollita pochada Fruta de temporada
V.N.	515 24 16 69	502 23 18 62	579 23 20 76	567 24 19 72	536 15 20 69
Merienda:	Fruta de temporada	Pan del día con queso	Yogur con trocitos de pera	Fruta de temporada	Macedonia de frutas
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
	Crema de zanahoria con picatostes Pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Fideos a la cazuela (pollo, judía verde, guisantes, cebolla, tomate) Merluza al horno con cama de puerro y zanahoria Yogur natural	Tricolor de verduras (patata, judía verde, zanahoria baby) Mini-albóndigas de ternera con sofrito de tomate Fruta de temporada	Guisantes salteados con dados de patata y cebolla Abadejo al horno con ensalada Yogur natural	Arroz integral con champiñones, calabacín y zanahoria Tortilla a la francesa con ensalada Fruta de temporada
V.N.	586 22 22 75	587 26 20 81	594 19 22 80	561 31 19 68	537 26 17 73
Merienda:	Pan del día con paté	Fruta de temporada	Gelatina de limón	Fruta de temporada	Pan del día con queso
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
	Espirales con sofrito de tomate y cebolla con queso Rape en salsa verde Yogur natural	Arroz tres delicias (guisante, jamón dulce, zanahoria) Pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Zanahoria baby, calabacín salteado y patata Tortilla de queso con ensalada Yogur natural	Sopa de cocido (caldo con pasta) Cocido completo (patata, pollo, col, garbanzos ecológicos) Fruta de temporada	Patatas salteadas con champiñones Merluza a la romana con verduras Fruta de temporada
V.N.	523 21 23 57	567 21 15 75	570 18 22 75	553 20 13 89	567 23 28 69
Merienda:	Fruta de temporada	Pan del día con queso	Tostadas con AOVE	Macedonia de frutas	Leche con bizcocho casero
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	
	Lentejas guisadas con verduras Lomo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con picadillo de tomate aliñado Yogur natural	Macarrones a la napolitana Pollo rustido en salsa con manzana Fruta de temporada	Vichyssoise Rape en salsa verde Vaso de leche	
V.N.	592 26 21 84	578 20 16 87	541 21 25 57	552 21 15 82	
Merienda:	Queso fresco con miel	Fruta de temporada	Pan del día con jamón serrano	Fruta de temporada	

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos de Carbono



La vitamina C es la gran aliada para combatir los resfriados, pero sabías que, a parte de los cítricos, también hay verduras muy ricas en esta vitamina como el brócoli y la coliflor?

				VIERNES 1
				Sopa juliana Pollo a la plancha con tomate aliñado Yogur natural
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Crema de patata casera Pollo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Menestra de verduras Merluza al horno con dados de patata Yogur natural	PLATO ÚNICO Sopa de zanahoria, cebolla, pavo y pasta fina Fruta de temporada	Lentejas con salsa de tomate Tortilla de calabacín con dados de zanahoria Yogur natural	Arroz con verduras Lenguado a la plancha con calabacín Fruta de temporada
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Guisantes salteados con jamón dulce Tortilla paisana con bastones de zanahoria Yogur natural	Graten de patata con zanahoria y puerro Pavo a la plancha con tomate aliñado Fruta de temporada	Arroz salteado con jamón dulce y champiñones Rape al horno con cama de puerro y zanahoria Yogur natural	Puré de calabaza Pollo a la plancha con patata panadera Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Pizza de brocoli/coliflor saludable Fruta de temporada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de legumbres con verduras Huevo duro con pisto de verduras Fruta de temporada	Arroz tres delicias Merluza al horno con ensalada Yogur natural	Patata al vapor con aceite de oliva Salchichas de pavo con judías verdes, zanahoria y tomate Fruta de temporada	Espinacas a la crema Croquetas de pollo con patatas xips Yogur natural	PLATO ÚNICO Panini casero de jamón dulce y queso con guarnición de ensalada verde Fruta de temporada
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	
Arroz con salsa de tomate Merluza a la plancha con tomate aliñado Yogur natural	Crema de calabacín Bunyuelos de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Guisantes con patata al vapor Tortilla de jamón dulce con ensalada Yogur natural	Sopa de pasta fina Pavo a la plancha con ensalada Fruta de temporada	

¡ UNA PIZZA MUY SALUDABLE PARA GRANDES Y PEQUEÑOS!

Ingredientes: 1 pieza entera de Brócoli/coliflor, 80g de harina de avena/arroz, 1cda.aceite de oliva, un toque de sal , 120 ml agua, mozzarella, salsa de tomate, tomate pera, aceitunas y albahaca.

Preparación:

1. Picar el brocoli/coliflor.
2. Mezclar la harina, el brocoli/coliflor, la sal, el agua y el aceite. Reservar 20 min y dar forma a la pizza.
3. Hornear a 180°C durante 7 min la massa (de esta manera quedar crujiente) y posteriormente, añadir la mozzarella, el tomate y la albahaca. Cocer durante 10-15 minutos.



*Las guarniciones se irán variando según el gusto, preferencia y edad del niño/a: pimiento al horno, espárragos trigueros, patata al horno, salsa bechamel, salsa de tomate, ensalada de lechuga y tomate, remolacha, zanahoria rallada, cebolla confitada, ensalada verde con maíz...

*Propuestas postres especiales: gelatina, natillas, flan, fruta confitada, mouse, copa de nata, helado... (Preferiblemente caseros).

*Las ensaladas variadas estarán compuestas principalmente por verduras(o incluso frutas) de temporada y se tratarán de adaptar a las preferencias del niño/a. Recomendamos que las ensaladas tengan colores vistosos para que despierten la curiosidad del niño/a.

Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecerle la máxima calidad dietética de nuestros menús.

Para cualquier duda de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas a info@cesnut.com o llamando al teléfono 936 341 212.



AGUACATE

Originario de América Central y México

Rico en grasas saludables esenciales

Su rico contenido en magnesio y potasio que favorecen el sistema nervioso y muscular

Contiene vitamina K, importante para mantener los huesos sanos

Rico en ácido fólico, ideal para el crecimiento

Cómo introducirlo en la alimentación infantil

Guacamole con «dips» de verduras o picos de pan



Bocadillo con rodajas de aguacate

Salsa de aguacate

