



			<b>MIÉRCOLES 1</b>	<b>JUEVES 2</b>	<b>VIERNES 3</b>
			<b>FESTIVO DÍA DEL TRABAJADOR</b> 	<b>FESTIVO DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b> 	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
<b>V.N.</b>					
<b>Merienda:</b>					
	<b>LUNES 6</b>	<b>MARTES 7</b>	<b>MIÉRCOLES 8</b>	<b>JUEVES 9</b>	<b>VIERNES 10</b>
	Espirales a la napolitana Merluza a la romana con ensalada verde Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con picadillo de tomate aliñado Vaso de zumo de fruta	Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera con quinoa y salsa de tomate Fruta de temporada	Arroz con verduras de temporada Bacalao al horno con cama de calabacín y zanahoria al horno Vaso de leche
<b>V.N.</b>	561 21 25 57	592 26 21 84	578 20 19 87	532 18 24 70	515 24 16 69
<b>Merienda:</b>	Pan del día con queso de untar	Yogur + galletas	Fruta de temporada + tortitas de arroz	Pan del día con jamón serrano	Macedonia de frutas
	<b>LUNES 13</b>	<b>MARTES 14</b>	<b>MIÉRCOLES 15</b>	<b>JUEVES 16</b>	<b>VIERNES 17</b>
	Ensalada de pasta Pollo al horno con pisto de verduras Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas con ensalada Gelatina de limón	Arroz con salsa de tomate Salchichas frescas Fruta de temporada	Alubias blancas guisadas con Lomo al horno con dados de manzana al horno Macedonia de frutas	<b>PLATO ÚNICO</b> Fideos a la cazuela con verduras y merluza Fruta de temporada
<b>V.N.</b>	576 23 20 79	570 18 18 70	542 23 22 63	587 22 17 80	591 21 20 85
<b>Merienda:</b>	Pan del día con paté	Fruta de temporada + bastones de pan	Leche con galletas	Fruta de temporada + tortitas de maíz	Queso fresco con miel
	<b>LUNES 20</b>	<b>MARTES 21</b>	<b>MIÉRCOLES 22</b>	<b>JUEVES 23</b>	<b>VIERNES 24</b>
	<b>PLATO ÚNICO</b> Patatas guisadas con verduras y bacalao Fruta de temporada	Coditos con sofrito de tomate y cebolla natural Lomo al horno con ensalada Yogur natural	Garbanzos guisados con espinacas Abadejo al horno con ensalada Fruta de temporada	Vichyssoise con picatostes Tortilla de jamón york con ensalada Vaso de zumo de fruta	Arroz tres delicias (maíz, jamón dulce, zanahoria) Pollo rebozado con ensalada Fruta de temporada
<b>V.N.</b>	540 24 18 74	538 20 19 80	531 23 20 73	559 18 20 78	587 22 23 82
<b>Merienda:</b>	Pan del día con lomo	Fruta de temporada + tortitas de arroz	Tostadas con AOVE	Macedonia de frutas	Leche con bizcocho casero
	<b>LUNES 27</b>	<b>MARTES 28</b>	<b>MIÉRCOLES 29</b>	<b>JUEVES 30</b>	<b>VIERNES 31</b>
	Ensalada de arroz Mini-albóndigas de ternera con sofrito de tomate Fruta de temporada	Patatas salteadas con champiñones Merluza a la bilbaína Yogur natural	Ensalada verde Macarrones a la boloñesa con queso Fruta de temporada	Guisantes salteados con dados de patata y cebolla Bacalao al horno con ensalada Macedonia de frutas	Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas con ensalada Vaso de leche
<b>V.N.</b>	594 19 22 83	571 24 22 70	591 21 23 85	561 31 19 68	573 19 22 76
<b>Merienda:</b>	Pan del día con queso de untar	Fruta de temporada + galletas	Pan del día con chocolate	Fruta de temporada	Fruta + bastones de pan



Con los **nísperos** se acerca el calor, una fruta de sabor dulce con un toque ácido, gustoso y refrescante con una alta cantidad de agua, vitaminas y minerales.

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

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 ainfo@cesnut.com o llamando al teléfono 936 341 212.

	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	
	<b>FESTIVO DIA DEL TRABAJADOR</b> 	<b>FESTIVO DÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID</b> 	<b>FESTIVO DE LIBRE ELECCIÓN</b> 	
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz a la cubana Tortilla de jamón dulce con ensalada Yogur/Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada Pescado blanco/azul al horno con rodajas de tomate Yogur/Fruta de temporada	Sopa de ave con pasta fina Pechuga de pavo a la provenzal con ensalada Yogur/Fruta de temporada	Guisantes salteados Pecado blanco a la plancha con tomate picado Yogur/Fruta de temporada	Patatas salteadas con xampiñones Magro de cerdo a la plancha con ensalada Fruta de temporada
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Garbanzos salteados con cebolla y tomate Pescado blanco a la plancha con ajo y perejil y picada de tomate Fruta de temporada	<b>PLATO ÚNICO</b> Espaguetis con salchichas y salsa natural de tomate con guarnición de ensalada Yogur/Fruta de temporada	Patata a la carbonara suave de jamón dulce Huevos rellenos con tomate Yogur/Fruta de temporada	Menestra de verduras al vapor Pescado blanco/azul al horno con laminas de zanahoria y puerro Yogur/Fruta de temporada	Arroz tres delicias Pollo al horno con bastones de zanahoria Yogur/Fruta de temporada
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de zanahoria con picatostes Tortilla de patata con ensalada Yogur/Fruta de temporada	Arroz salteado con champiñones y jamón dulce Pescado blanco/azul con pisto de verduras Yogur/Fruta de temporada	Sopa de verduras con estrellas Hamburguesa con cebolla caramelizada Yogur/Fruta de temporada	Ensalada de patata Pescado blanco al horno con dados de zanahoria y tomate Fruta de temporada	Crema de legumbres Croquetas variadas con ensalada Yogur/Fruta de temporada
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<b>PLATO ÚNICO</b> Patata rellena con huevo y guarnición de ensalada verde Yogur/Fruta de temporada	Tricolor de verduras Empanadillas de atún al horno con tomate picado Fruta de temporada	Arroz con con verduras Pavo a la plancha con zanahoria baby Yogur/Fruta de temporada	Bikini de jamón dulce y queso con guarnición de ensalada Yogur/Fruta de temporada	Ensalada de lentejas Pescado blanco al ajillo con picadillo de zanahoria, tomate y olivas Yogur/Fruta de temporada

## ¿Quien dijo que las patatas rellenas tenían que ser aburridas?

**Ingredientes:** 1 patata, 10g queso rallado, cebolla picada y leche al gusto, sal, aceite y 1 huevo.

### Preparación:

1. Lavar las patatas correctamente
2. Cocer al vapor o al horno la patata con la piel (15-20min). Dejar enfriar una vez este tierna.
3. Cortar por la mitad y vaciar una parte de la patata. Pochar la cebolla previamente picada con aceite de oliva.
4. Preparar un puré con la patata, el queso, la cebolla. Si queremos un puré meloso añadir un toque de leche.
5. Rellenar la patata con el puré y añadir el huevo sobre la patata.
6. Cocinar en el horno a 180°C hasta cocinar el huevo al gusto.



\*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.



### **TOMATILLO O ALQUEJENJE**

Rico en **Vitamina A y C.**

Con él se pueden realizar **infusiones** que se caracterizan por su sabor **ácido.**



### **FRUTA DEL DRAGÓN O PITAHAJA**

Rica en **Vitamina C y B.**

Las semillas, que son comestibles, contienen **ácidos grasos** saludables.



### **CHIRIMOYA**

Rica en **Vitamina C** y minerales como el **Potasio**, ideal para niños en edad de **crecimiento.**

Se puede consumir con una cuchara como si fuera un yogurt.



### **FRUTA DE LA PASIÓN O MARACUYÁ**

El alto contenido en **Vitamina A** proporciona una buena **hidratación**, por este motivo, se encuentra en numerosos **«smoothies».**



# **FRUTAS TROPICALES DE MODA**

Las **frutas tropicales** son muy atractivas, tanto por su **color** como por su **forma** y **sabor**. Ideal para los pequeños de la casa, llamará su **atención.**

Las frutas tropicales no se recomiendan a **menores de 18 meses.**



### **LITCHI**

Contiene grandes dosis de **Vitamina C y Potasio.** A través de sus flores se puede obtener **miel** de litchi.