

MENÚ MARZO 2023

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Sopa de ave con pasta integral	Pasta integral con pisto de verduras	Patatas guisadas con verduras
		Dados de ternera estofada con verduras	Tortilla de queso con ensalada verde variada	Pollo a la plancha con ensalada verde variada
		Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
		Fruta fresca de temporada con una porción de quesito	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Lentejas guisadas con verduras	Arroz integral a la cazuela con verduras	Pasta integral con sofrito de tomate casero y gratinados	DIA PROTEÍNA VEGETAL Crema de calabacín y patata	Crema de verduras de la huerta
Tortilla de patatas con ensalada verde variada	Pollo al horno con ensalada verde variada	Rodajas de merluza al horno con ensalada verde variada	Alubias blancas guisadas con verduras	Hamburguesa casera de ternera 100% a la plancha con ensalada de tomate
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de Leche entera con pan y hummus o pavo cocido	Fruta fresca de temporada con una porción de quesito	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Vichyssoise (crema de puerros)	Garbanzos guisados con verduras	Pasta integral con salsa suave de quesos	Arroz integral con tomate frito casero	DIA PROTEÍNA VEGETAL Menestra de verduras con AOVE
Tortilla de calabacín con ensalada verde variada	Bacalao rebozado casero con ensalada verde variada	Dados de pollo estofados con patatas	Merluza a las finas hierbas con patatas	Estofado de lentejas con verduras
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de Leche entera con pan y hummus o pavo cocido	Fruta fresca de temporada con una porción de quesito	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
FESTIVO (traslado de la fiesta de San José - 19 de marzo)	Arroz caldoso	Judías verdes con patata al vapor y AOVE	Sopa de ave con pasta	Crema de zanahoria y puerro
	Tortilla de jamón york con ensalada verde variada	Pollo al horno con salsa de verduras	Merluza con ajo y perejil al horno con ensalada verde variada	Pasta integral con sofrito de tomate y boloñesa de ternera con toque de queso
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	Vaso de Leche entera con pan y hummus o pavo cocido	Fruta fresca de temporada con una porción de quesito	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Paella de la huerta	Crema de verduras	DIA PROTEÍNA VEGETAL	Crema de puerros	Sopa de cocido (garbanzos y pasta integral)
Bacalao marinado al horno con ensalada verde variada	Lasaña de carne casera con bechamel y queso gratinado	Lentejas guisadas con verduras y dados de patata	Tortilla de patata y calabacín con ensalada verde variada	Cocido completo (pollo, morcillo, patata, zanahoria y garbanzos)
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Hamburguesa de verduras a la plancha con ensalada verde variada		Fruta de temporada
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
	Vaso de Leche entera con pan y hummus o pavo cocido	Fruta fresca de temporada con una porción de quesito		

La fruta que se sirve es de temporada

Todos los menús se cocinan con aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Hemos trabajado junto con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecer la máxima calidad dietética de nuestros menús.

MENÚ TRITURADO 2022-2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, calabaza, coliflor, brócoli, espinacas y acelgas)	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, calabaza, coliflor, brócoli, espinacas y acelgas)	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, calabaza, coliflor, brócoli, espinacas y acelgas)	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, calabaza, coliflor, brócoli, espinacas y acelgas)	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, calabaza, coliflor, brócoli, espinacas y acelgas)
Pescado blanco	Pollo	Pescado blanco	Pavo/Huevo	Ternera
Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada

*Se servirán verduras y hortalizas de temporada y según introducción de los/las usuarios/as

**La introducción de las espinacas y acelgas será después de los 12 meses y de manera progresiva (35-45g)

***La fuente de proteína se servirá según introducción de los/las usuarios/as

DESAYUNOS 2022/2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Vaso de leche entera y pan tostado con aceite de oliva virgen extra	Vaso de leche entera con bizcocho de plátano y dátiles casero	Vaso de leche entera y pan tostado con aceite de oliva virgen extra	Vaso de leche entera con galletas sin azúcar	Smoothie casero (fruta de temporada + leche entera/yogur natural)

MEDIA MAÑANA 2022/2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta de temporada				

MERIENDAS 2022/2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de Leche entera con pan y hummus o pavo cocido	Fruta fresca de temporada con una porción de quesito	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar

* Se servirán frutas según temporada e introducción del/la pequeño/a como manzana, pera, naranja, mandarina, melón, sandía.