

# MENÚ P3-P5



		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Almuerzo	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)
	Comida	Lechuga, tomate zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, pepino, aceitunas, orégano	Lechuga, tomate, manzana, remolacha	Lechuga, tomate, brotes de soja, pepino	Lechuga, tomate, pimiento rojo, calabacín, semillas de sésamo
		Arroz con caldo de carne	Fideos con caldo de pescado	Puré de patatas con judías	Lentejas con arroz	Macarrones con atún y queso
		Huevos frito con patatas horno	Merluza con tomate y orégano	Escalope de pollo (empanado casero)	Cabezada de lomo al horno con verduras	
		Manzana	Fruta del tiempo (sandía, cerezas, fresas,...)	Plátano	Fruta variada	Cremoso de frambuesa

2ª SEMANA	Almuerzo	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)
	Comida	Lechuga, tomate zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, pepino, aceitunas, orégano	Lechuga, tomate, manzana, remolacha	Lechuga, tomate, brotes de soja, pepino	Lechuga, tomate, pimiento rojo, calabacín, semillas de sésamo
		Fideos con caldo de pollo y verduras	Arroz con caldo de pescado	Crema de verduras	Guiso de garbanzos con verduras	Espagueti a la boloñesa con queso
		Revuelto de huevos y jamón york	Palitos de merluza	Cabezada de lomo (empanado casero)	Hamburguesa de pollo con tomate	
		Manzana	Fruta del tiempo (sandía, cerezas, fresas,...)	Plátano	Fruta variada	Mousse de chocolate

3ª SEMANA	Almuerzo	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)
	Comida	Lechuga, tomate zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, pepino, aceitunas, orégano	Lechuga, tomate, manzana, remolacha	Lechuga, tomate, brotes de soja, pepino	Lechuga, tomate, pimiento rojo, calabacín, semillas de sésamo
		Arroz con caldo de carne	Fideos con caldo de pescado	Puré de calabacín	Lentejas con verduras	Cintas de pasta de colores con tomate frito, jamón york y queso
		Huevo frito con papas	Filete de fletán con salsa de puerro y cebolla	Albóndigas de carne con tomate y verduras	Pollo al horno con tomate y verduras	
		Manzana	Fruta del tiempo (sandía, cerezas, fresas,...)	Plátano	Fruta variada	Mousse de fresa

4ª SEMANA	Almuerzo	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)	Fruta (manzana, pera o mandarina)
	Comida	Lechuga, tomate zanahoria, maíz	Lechuga, tomate, pepino, aceitunas, orégano	Lechuga, tomate, manzana, remolacha	Lechuga, tomate, brotes de soja, pepino	Lechuga, tomate, pimiento rojo, calabacín, semillas de sésamo
		Sopa de estremitas con caldo de carne	Arroz con caldo de pescado	Crema de puerros	Cocido de alubias con verduras	Espirales de pasta de verduras con salsa de tomate y queso
		Huevo frito con tomate	Palitos de pescado	Muslos de pollo con champiñones y verduras	Salchichas de pollo con tomate frito	
		Manzana	Fruta del tiempo (sandía, cerezas, fresas,...)	Plátano	Fruta variada	Mousse de coco

## NOTAS DE INTERÉS:

El menú siempre va acompañado de pan integral con o sin tomate.

La mayor parte de la **verdura** consumida es **ecológica**, procedente del huerto ecológico.

El Centro no tiene inconveniente en seguir una **DIETA PARTICULAR** para cualquier alumno/a, siempre y cuando esté ordenada por su pediatra.

**CONSERVAD ESTA LISTA EN CASA PARA EVITAR EN LA CENA LA REPETICIÓN DE ALIMENTOS.**