



Menú Comida Entera para alumnas-os que no pueden tomar Carne

**TEMPORADA
OTOÑO-INVIERNO**

1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones con tomate verduras y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Crema de verduras Lenguado rebozado Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Lentejas guisadas con con verduras y arroz Pan integral y agua Yogurt	Judías verdes con patatas Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan integral y Agua	Potaje de garbanzos con verduras y bacalao Pan integral y Agua Fruta de Temporada

2ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de estrellas Tortilla de calabacín Ensalada de temporada Pan integral y Agua	Brócoli con patatas Merluza en salsa Pan integral y Agua	Judías blancas con verduras y quinoa Pan integral y Agua Yogurt	Estofado de verduras y pescado con patatas Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Arroz con tomate Tortilla de queso Ensalada de temporada Pan integral y Agua

3ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Caracolas con tomate verduras y huevo Pan integral y Agua Fruta de Temporada	Judías verdes con patatas Boquerones rebozados o similar Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Garbanzos con verduras Pan Integral y Agua	Acelgas con patatas Tortilla de francesa Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Arroz caldoso con bacalao Pan Integral y Agua Yogurt

4ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de fideos Tortilla de queso Pan Integral y Agua	Estofado de verduras y pescado con patatas Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Judías pintas con verduras y cous cous Pan Integral y Agua Yogurt	Crema de calabaza Tortilla de patatas Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Arroz tres delicias con atún Ensalada de temporada Pan Integral y Agua

5ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espirales de colores con tomate verduras y huevo Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	Brócoli con patatas Lenguado rebozado Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Lentejas guisadas con con verduras y arroz Pan Integral y Agua Yogurt	Judías verdes con patatas Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Pote gallego con judías blancas, verdura y pescado Pan Integral y Agua Fruta de Temporada

LA FRUTA SERÁ DE TEMPORADA Y SE TOMARÁ TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA A MEDIA MAÑANA ADEMÁS DE LOS DÍAS QUE PONE EN EL MENÚ

Los menús estarán adaptados en los casos de niñas-os celíacos, con alergias (APLV, APHe, ...), intolerancias, ...

MENÚS DE DESAYUNOS

DE LUNES A VIERNES

FRUTA DE TEMPORADA

A ELEGIR ENTRE:

LECHE DE VACA
YOGURT

A ELEGIR ENTRE:

CEREALES INTEGRALES SIN AZUCAR
TOSTADAS CON PAN INTEGRAL
TORTAS DE MAIZ, AVENA
BIZCOCHO DE FRUTA CASERO
GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTA

MENÚS DE MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAN INTEGRAL CON HUMUS	PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO	BIZCOCHO DE FRUTA CASERO	PAN INTEGRAL CON HUMMOS	PAN INTEGRAL CON ACEITE y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

Los menús están adaptados en los casos de niñas-os celiacos, con alergias (APLV, APHe,...), intolerancias,...

*EL MENÚ DE LA TEMPORADA DE OTOÑO-INVIERNO
ABARCA DESDE EL MES DE OCTUBRE HASTA EL MES DE MARZO
SI HICIÉRAMOS ALGÚN CAMBIO O INTRODUCCIÓN DE
ALIMENTOS DIFERENTES OS LO COMUNICAREMOS.*

Dirección de Área Territorial Madrid-Este
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

Temporada Otoño-Invierno



MENÚ PARA ALUMNAS-OS QUE NO PUEDEN TOMAR CARNE