



Menú comida entera para alergias/intolerancias al Huevo

**TEMPORADA
OTOÑO-INVIerno**

1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones (sin huevo) con tomate, verduras y carne picada de pollo Pan integral y Agua Fruta de temporada	Crema de verduras Merluza en salsa Pan Integral y Agua	Lentejas guisadas con con verduras y arroz Pan integral y agua Yogurt	Judías verdes con patatas Pollo a la plancha 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 (sin huevo) Cinta de lomo Ensalada de temporada Pan integral y Agua	Brócoli con patatas Lenguado rebozado (sin huevo) Ensalada de temporada Pan integral y Agua	Judías blancas con verduras y quinoa (sin huevo) Pan integral y Agua Yogurt	Estofado de verduras y pollo con patatas Pan integral y Agua Fruta de temporada	Arroz con tomate Lenguado rebozado (sin huevo) Ensalada de temporada Pan integral y Agua

3ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Caracolas (sin huevo) con tomate verduras y carne picada de pavo Pan integral y Agua Fruta de temporada	Judías verdes con patatas Boquerones rebozado (sin huevo) Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Cocido completo (sin huevo) con zanahoria, patata y repollo Pan Integral y Agua	Acelgas con patatas Filete de pollo a la plancha 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 (sin huevo) Solomillo de ternera en salsa 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 (sin huevo) Pan Integral y Agua Yogurt	Crema de calabaza Merluza rebozada (sin huevo) Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Arroz tres delicias (sin huevo) con pollo Ensalada de temporada Pan Integral y Agua

5ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espirales de colores (sin huevo) con tomate verduras y carne picada de pollo Pan Integral y Agua Fruta de temporada	Brócoli con patatas Lenguado rebozado (sin huevo) Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Lentejas guisadas con con verduras y arroz Pan Integral y Agua Yogurt	Judías verdes con patatas Lenguado rebozado (sin huevo) Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Pote gallego con judías blancas, verdura y pavo 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 (SIN HUEVO) 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 (SIN HUEVO) 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 ALERGIAS/INTOLERANCIAS AL HUEVO