



Menú Comida para alergias/intolerancias a la Leche

**TEMPORADA
OTOÑO-INVIerno**

1ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Macarrones con tomate, verduras y carne picada de pollo Pan integral y Agua Fruta de temporada	Crema de verduras Lenguado rebozado Ensalada de temporada Pan integral y Agua	Lentejas guisadas con verduras y arroz Pan integral y agua Yogurt de soja	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 Cinta de lomo 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 de soja	Estofado de verduras y pollo con patatas Pan integral y Agua Fruta de temporada	Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan integral y Agua

3ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Caracolas con tomate verduras y carne picada de pavo Pan integral y Agua Fruta de temporada	Judías verdes con patatas Boquerones rebozados Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Cocido completo con zanahoria, patata y repollo Pan Integral y Agua	Acelgas con patatas Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Arroz caldoso Con verduras y bacalao Pan Integral y Agua Yogurt de soja

4ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Sopa de fideos 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 Pan Integral y Agua Yogurt de soja	Crema de calabaza Tortilla de patatas Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Arroz tres delicias con pollo Ensalada de temporada Pan Integral y Agua

5ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espirales de colores con tomate verduras y carne picada de pollo Pan Integral y Agua Fruta de temporada	Brócoli con patatas Lenguado rebozado Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Lentejas guisadas con verduras y arroz Pan Integral y Agua Yogurt de soja	Judías verdes con patatas Tortilla francesa 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

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 SOJA
YOGURT DE SOJA

A ELEGIR ENTRE:

CEREALES INTEGRALES SIN AZUCAR
TOSTADAS CON PAN INTEGRAL
BIZCOCHO (SIN LECHE) DE FRUTA CASERO
GALLETAS CASERAS DE AVENA Y FRUTA

MENÚS DE MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
PAN INTEGRAL CON HUMUS	YOGUR DE SOJA	BIZCOCHO (SIN LECHE) 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 A LA LECHE