



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

**TEMPORADA  
PRIMAVERA-VERANO**

## 1ª SEMANA DEL MES

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

## 2ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salteado de verduras con cous-cous Tortilla de patatas Ensalada de temporada Pan integral y Agua	Revuelto de espinacas 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 calabacín 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	Ensalada de temporada con garbanzos y quinoa Pan Integral y Agua Yogurt	Espinacas rehogadas Tortilla de queso Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Arroz caldoso con bacalao Pan Integral y Agua Fruta de temporada

## 4ª SEMANA DEL MES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Salteado de verduras con quinoa 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 calabacín 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	Calabacín rehogado con patatas Lenguado rebozado Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Lentejas guisadas con verduras y arroz Pan Integral y Agua Yogurt	Judías verdes con patatas Tortilla francesa Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Salteado de verduras con judías blancas 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 TOMATE
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 PRIMAVERA-VERANO  
ABARCA DESDE EL MES DE ABRIL HASTA EL MES DE SEPTIEMBRE  
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 Primavera-Verano



# MENÚ PARA ALUMNAS-OS QUE NO PUEDEN TOMAR CARNE