



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

**TEMPORADA
PRIMAVERA-VERANO**

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 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	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 Filete de ternera 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 pollo 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 carne picada de pavo 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 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	Crema de calabacín 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	Calabacín rehogado 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	Saltado 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 CERDO