



# Menú comida entera para alergias/intolerancias al Huevo

**TEMPORADA  
PRIMAVERA-VERANO**

## 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 verduras 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 Pollo a la plancha 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 (sin huevo) Cinta de lomo Ensalada de temporada Pan integral y Agua	Revuelto de espinacas (sin huevo) 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 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 rebozados (sin huevo) Ensalada de temporada Pan Integral y Agua	Ensalada de temporada con garbanzos y quinoa Pan Integral y Agua Yogurt	Espinacas rehogadas Filete de pollo a la plancha 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 (sin huevo) Pan Integral y Agua Yogurt	Crema de calabacín Merluza rebozada (sin huevo) 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 (sin huevo) con tomate verduras y carne picada de pollo Pan Integral y Agua Fruta de temporada	Calabacín rehogado 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	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 (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 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 ALERGIAS/INTOLERANCIAS AL HUEVO