




































































MENU DEL 29 DE ABRIL AL 31 DE MAYO DE 2019 / DUDUA 601187112- ADMINISTRACION 609644571 / CLASE ALICIA Y LAURA

| ALMUERZOS<br>PLATANO  | ALMUERZOS<br>QUESO DE CUÑA  | ALMUERZOS<br>FRESAS  | ALMUERZOS<br>FRUTA LIBRE  | ALMUERZOS<br>PETIT DE CHUPAR  |
|---|---|--|---|---|
| MERIENDAS<br>YOGOURT + GALLETA  | MERIENDAS<br>TORTITAS   | MERIENDAS<br>BOCADILLO   | MERIENDAS<br>YOGOURT BEBIDO + GALLETA   | MERIENDAS<br>ROSQUILLETAS   |
| LUNES 29<br><br>FRUTA<br><br>FESTIVO  | MARTES 30<br>YOGUR/KEFIR<br>ARROZ MELOSO DE POLLO CON VERDURAS<br>ADAPTACION PROGRESIVA:<br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO<br>   | MIERCOLES 1<br>FRUTA<br><br>FESTIVO  | JUEVES 2<br>FRUTA<br>GUISADO DE MERLUZA CON PATATAS Y VERDURAS<br>ADAPTACION PROGRESIVA<br>PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA<br>  | VIERNES 3<br>YOGUR/KEFIR<br>PURE DE ZANAHORIAS<br>LONGANIZAS AL HORNO<br>ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL<br>                         |
| LUNES 6<br>FRUTA<br>ARROZ MELOSO DE PESCADO Y VERDURAS<br>ADAPTACION PROGRESIVA:<br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO BLANCO<br>  | MARTES 7<br>YOGUR/KEFIR<br>GUISADO DE POLLO CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS<br>ADAPTACION PROGRESIVA<br>PURÉ DE VERDURAS CON POLLO<br>   | MIERCOLES 8<br>FRUTA<br>GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO<br>ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL<br>      | JUEVES 9<br>FRUTA<br>PURÉ DE CALABACIN<br>CROQUETAS* DE PESCADO<br>       <br>ADAPTACION PROGRESIVA Y AULAS 0-1 AÑOS<br>PURE DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO                 | VIERNES 10<br>YOGUR/KEFIR<br>PASTA ITALIANA CON SALSA BOLOÑESA DE TERNERA<br>ADAPTACION PROGRESIVA<br>SEMOLA TRIGO CON TERNERA Y VERDURAS<br>  |
| LUNES 13<br>FRUTA<br>CREMA DE ZANAHORIA<br>MERLUZA REBOZADA<br>ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL O<br>AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA<br>        | MARTES 14<br>YOGUR/KEFIR<br>GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS<br>ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL<br>AULA 0-1 AÑOS<br>PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL Sin alérgenos ni aditivos                        | MIERCOLES 15<br>FRUTA<br>GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO<br>ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL<br>       | JUEVES 16<br>FRUTA<br>PASTA ITALIANA CON BOLOÑESA DE MERLUZA Y VERDURAS<br> <br>ADAPTACION PROGRESIVA:<br>SÉMOLA TRIGO CON MERLUZA Y VERDURAS<br>  | VIERNES 17<br>YOGUR/KEFIR<br>ARROZ MELOSO DE VERDURAS Y MAGRO<br>ADAPTACION PROGRESIVA:<br>SEMOLA DE TRIGO CON MAGRO Y VERDURAS   |
| LUNES 20<br>FRUTA<br>ARROZ MELOSO DE PESCADO Y VERDURAS<br>ADAPTACION PROGRESIVA:<br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y MERLUZA<br>  | MARTES 21<br>YOGUR/KEFIR<br>ARROZ DE POLLO CORRAL CON VERDURAS<br>ADAPTACION PROGRESIVA:<br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO<br> | MIERCOLES 22<br>FRUTA<br>GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO<br>ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL<br>       | JUEVES 23<br>FRUTA<br>PASTA ITALIANA EN SALSA BOLOÑESA DE MERLUZA Y VERDURAS<br>ADAPTACION PROGRESIVA<br>SÉMOLA TRIGO CON VERDURAS Y MERLUZA<br>    | VIERNES 24<br>YOGUR/KEFIR<br>PURÉ DE VERDURAS<br>TERNERA PICADA GUISADA CON CEBOLLA<br>ADAPTACION PROGRESIVA IGUAL<br>   |
| LUNES 27<br>FRUTA<br>CREMA DE ZANAHORIA<br>MERLUZA REBOZADA<br>ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL O<br>AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA<br>         | MARTES 28<br>YOGUR/KEFIR<br>GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS<br>ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL<br>AULA 0-1 AÑOS<br>PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL Sin alérgenos ni aditivos                        | MIERCOLES 29<br>FRUTA<br>GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO<br>ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL O<br>AULA 0-1 AÑOS:<br>PURÉ DE VERDURAS CON CARNE CERDO O POLLO<br>     | JUEVES 30<br>FRUTA<br>PURE DE CALABACIN<br>CROQUETAS DE PESCADO<br>ADAPTACION PROGRESIVA Y AULAS 0-1 AÑOS<br>PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO<br>        | VIERNES 31<br>YOGUR/KEFIR<br>PASTA ITALIANA CON SALSA BOLOÑESA DE CARNE TERNERA<br>ADAPTACION PROGRESIVA:<br>SEMOLA TRIGO CON TERNERA Y VERDURAS<br>AULA 0-1 AÑOS:<br>PURÉ DE VERDURAS CON CARNE CERDO O POLLO<br> |



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA DESAYUNOS CENAS Y FINES DE SEMANAS



|                 |  |   |   |   |  |
|-----------------|--|---|---|---|--|
| <b>DESAYUNO</b> | Leche con pan y aceite   | Batido de frutas (no ácidas) y leche con galletas           | Zumo y tostada con aceite                                 | Leche con bizcocho                        | Yogurt con avena                             |
| <b>SEMANA 1</b> |  |   |   |   |  |
| <b>COMIDA</b>   | Guisado de merluza   | Arroz meloso con pollo                                      | Lentejas con albóndigas de pollo y magro                  | Guisado de merluza                        | Puré de zanahorias y longanizas al horno     |
| <b>CENA</b>     | Tortilla de patata con rollitos de jamón york<br>Fruta           | Cuscús de pepino y lenguado a la plancha<br>Yogurt          | Consomé con huevo escalfado<br>Yogurt                     | Guisantes salteados con verduras<br>Fruta | Revuelto con chorizo<br>Fruta                |
| <b>SEMANA 2</b> |  |   |   |   |  |
| <b>COMIDA</b>   | Arroz meloso de pescado  | Guisado de pollo  | Lentejas con albóndigas de pollo y magro                  | Puré de calabacín y merluza guisada       | Pasta con boloñesa de pollo                  |
| <b>CENA</b>     | Hervido Valenciano<br>Tortilla francesa<br>Fruta                 | Puré de patatas con salmonetes fritos<br>Yogurt             | Huevos rellenos de ensalada de arroz<br>Yogurt            | Habitas baby con jamón<br>Fruta           | Revuelto con guisantes y picatostes<br>Fruta |
| <b>SEMANA 3</b> |  |   |   |   |  |
| <b>COMIDA</b>   | Crema Zanahorias y merluza guisada                               | Arroz meloso con pollo                                      | Lentejas con albóndigas de pollo y magro                  | Pasta italiana con boloñesa de merluza    | Arroz meloso de magro                        |
| <b>CENA</b>     | Tortilla Francesa con ensalada de tomate y queso fresco<br>Fruta | Dados de patata y calabaza frita con rape guisado<br>Yogurt | Huevo pasado por agua con bastones de zanahoria<br>Yogurt | Sopa de estrellas con garbanzos<br>Fruta  | Revuelto de huevo y gambas<br>Fruta          |
| <b>SEMANA 4</b> |  |   |   |   |  |
| <b>COMIDA</b>   | Arroz meloso de pescado  | Guisado de Pollo  | Lentejas con albóndigas de pollo y magro                  | Guisado de merluza                        | Puré de verduras con picada de pollo         |
| <b>CENA</b>     | Tortilla de zanahoria rallada y queso<br>Fruta                   | Salmon con zumo de naranja y pasas<br>Yogurt                | Huevo duro con judías<br>Yogurt                           | Espinacas salteadas con pasas<br>Fruta    | Revuelto con espárragos<br>Fruta             |
| <b>SABADO</b>   |  |   | <b>DOMINGO</b>  |   |  |
| <b>COMIDA</b>   | Ensalada de legumbres  |   | Humus y Pizza   |   |  |
| <b>CENA</b>     | Crema Alicia con picatostes                                      |   | Revuelto de huevo con verduras                            |   |  |