

MENU DEL 2 AL 30 SEPTIEMBRE 2019 / DUDUA 601187112- ADMINISTRACION 609644571 / AULA CARMEN Y CLARA

ALMUERZOS PECHUGA DE PAVO	ALMUERZOS ½ PLÁTANO	ALMUERZOS QUESO	ALMUERZOS GALLETA	ALMUERZOS PERA					
MERIENDAS PETIT Y GALLETA	MERIENDAS FRUTA DE CHUPAR	MERIENDAS PERA / MANZANA	MERIENDAS YOGOURT	MERIENDAS PLÁTANO /NARANJA					
LUNES 2 ARROZ_MELOSO DE PESCADO Y VERDURAS ADAPTACION PROGRESIVA: SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO BLANCO AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO	FRUTA	MARTES 3 GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL	YOGUR	MIÉRCOLES 4 GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON CERDO/POLLO	FRUTA	JUEVES 5 PURE DE CALABACIN CROQUETAS DE PESCADO ADAPTACION PROGRESIVA Y AULAS 0-1 AÑOS PURE DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO	FRUTA	VIERNES 6 PASTA ITALIANA CON SALSAS BOLOÑESA DE CARNE TERNERA ADAPTACION PROGRESIVA: SEMOLA TRIGO CON TERNERA Y VERDURAS AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON CARNE CERDO/POLLO	YOGUR
LUNES 9 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA REBOZADA ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL O AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	FRUTA	MARTES 10 ARROZ DE POLLO CORRAL CON VERDURAS ADAPTACION PROGRESIVA: SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO	YOGUR	MIÉRCOLES 11 GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON CERDO/POLLO	FRUTA	JUEVES 12 PASTA ITALIANA EN SALSAS BOLOÑESA DE MERLUZA Y VERDURAS ADAPTACION PROGRESIVA: SÉMOLA TRIGO CON VERDURAS Y MERLUZA AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	FRUTA	VIERNES 13 ARROZ MELOSO DE VERDURAS Y MAGRO ADAPTACION PROGRESIVA: SEMOLA DE TRIGO CON MAGRO Y VERDURAS	YOGUR
LUNES 16 ARROZ_MELOSO DE PESCADO Y VERDURAS ADAPTACION PROGRESIVA: SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO BLANCO AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO	FRUTA	MARTES 17 GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL	YOGUR	MIÉRCOLES 18 GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON CERDO/POLLO	FRUTA	JUEVES 19 PURE DE CALABACIN CROQUETAS DE PESCADO ADAPTACION PROGRESIVA Y AULAS 0-1 AÑOS PURE DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO	FRUTA	VIERNES 20 PURÉ DE VERDURAS TERNERA PICADA GUISADA CON CEBOLLA ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA O POLLO	YOGUR
LUNES 23 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA REBOZADA ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL O AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	FRUTA	MARTES 24 ARROZ DE POLLO CORRAL CON VERDURAS ADAPTACION PROGRESIVA: SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO	YOGUR	MIÉRCOLES 25 GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO ADAPTACION PROGRESIVA: IGUAL AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON CERDO/POLLO	FRUTA	JUEVES 26 PASTA ITALIANA EN SALSAS BOLOÑESA DE MERLUZA Y VERDURAS ADAPTACION PROGRESIVA SÉMOLA TRIGO CON VERDURAS Y MERLUZA	FRUTA	VIERNES 27 PASTA ITALIANA CON SALSAS BOLOÑESA DE CARNE TERNERA ADAPTACION PROGRESIVA: SEMOLA TRIGO CON TERNERA Y VERDURAS AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON CARNE CERDO/POLLO	YOGUR
LUNES 30 ARROZ_MELOSO DE PESCADO Y VERDURAS ADAPTACION PROGRESIVA: SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO BLANCO AULA 0-1 AÑOS: PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO	FRUTA								



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA DESAYUNOS CENAS Y FINES DE SEMANAS



DESAYUNO	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
SEMANA 1					
COMIDA	Guisado de merluza	Arroz meloso con pollo	Lentejas con albóndigas de pollo y magro	Guisado de merluza	Puré de zanahorias y longanizas al horno
CENA	Tortilla de patata con rollitos de jamón york Fruta	Cuscús de pepino y lenguado a la plancha Yogurt	Consomé con huevo escalfado Yogurt	Guisantes salteados con verduras Fruta	Revuelto con chorizo Fruta
SEMANA 2					
COMIDA	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
CENA	Hervido Valenciano Tortilla francesa Fruta	Puré de patatas con salmonetes fritos Yogurt	Huevos rellenos de ensalada de arroz Yogurt	Habitas baby con jamón Fruta	Revuelto con guisantes y picatostes Fruta
SEMANA 3					
COMIDA	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
CENA	Tortilla Francesa con ensalada de tomate y queso fresco Fruta	Dados de patata y calabaza frita con rape guisado Yogurt	Huevo pasado por agua con bastones de zanahoria Yogurt	Sopa de estrellas con garbanzos Fruta	Revuelto de huevo y gambas Fruta
SEMANA 4					
COMIDA	Arroz meloso de pescado	Guisado de Pollo	Lentejas con albóndigas de pollo y magro	Guisado de merluza	Puré de verduras con picada de pollo
CENA	Tortilla de zanahoria rallada y queso Fruta	Salmon con zumo de naranja y pasas Yogurt	Huevo duro con judías Yogurt	Espinacas salteadas con pasas Fruta	Revuelto con espárragos Fruta
SABADO			DOMINGO		
COMIDA	Ensalada de legumbres		Humus y Pizza		
CENA	Crema Alicia con picatostes		Revuelto de huevo con verduras		