

| ALMUERZOS<br>PERA   | ALMUERZOS<br>GALLETAS SALADA   | ALMUERZOS<br>PETIT DE CHUPAR   | ALMUERZOS<br>FIAMBRE (LIBRE)  | ALMUERZOS<br>PLÁTANO   |
|---|--|--|---|--|
| MERIENDAS<br>BOCATA   | MERIENDAS<br>FRUTA LIBRE   | MERIENDAS<br>PAN CON ACEITE  | MERIENDAS<br>YOGURT + GALLETAS  | MERIENDAS<br>BRICK DE LECHE + ROSQUILLETAS   |
| <b>LUNES 2</b><br>ARROZ_MELOSO DE PESCADO Y VERDURAS<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b><br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO BLANCO<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO           | <b>MARTES 3</b><br>FRUTA<br>GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL  | <b>MARTES 3</b><br>YOGUR<br>GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL  | <b>MIÉRCOLES 4</b><br>FRUTA<br>GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b> IGUAL<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON CERDO/POLLO  | <b>MARTES 3</b><br>YOGUR<br>GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL  |
| <b>LUNES 9</b><br>CREMA DE ZANAHORIA<br>MERLUZA REBOZADA<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b> IGUAL O<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA   | <b>MARTES 10</b><br>FRUTA<br>ARROZ DE POLLO CORRAL CON VERDURAS<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b><br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO     | <b>MARTES 10</b><br>YOGUR<br>ARROZ DE POLLO CORRAL CON VERDURAS<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b><br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO     | <b>MIÉRCOLES 11</b><br>FRUTA<br>GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b> IGUAL<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON CERDO/POLLO | <b>MARTES 10</b><br>YOGUR<br>ARROZ DE POLLO CORRAL CON VERDURAS<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b><br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO     |
| <b>LUNES 16</b><br>ARROZ_MELOSO DE PESCADO Y VERDURAS<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b><br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO BLANCO<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO          | <b>MARTES 17</b><br>FRUTA<br>GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL | <b>MARTES 17</b><br>YOGUR<br>GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL | <b>MIÉRCOLES 18</b><br>FRUTA<br>GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b> IGUAL<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON CERDO/POLLO | <b>MARTES 17</b><br>YOGUR<br>GUISADO DE POLLO DE CORRAL CON PATATAS Y VERDURAS<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON POLLO DE CORRAL |
| <b>LUNES 23</b><br>CREMA DE ZANAHORIA<br>MERLUZA REBOZADA<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b> IGUAL O<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA  | <b>MARTES 24</b><br>FRUTA<br>ARROZ DE POLLO CORRAL CON VERDURAS<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b><br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO     | <b>MARTES 24</b><br>YOGUR<br>ARROZ DE POLLO CORRAL CON VERDURAS<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b><br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO     | <b>MIÉRCOLES 25</b><br>FRUTA<br>GUISADO DE LENTEJAS SIN PIEL Y VERDURAS CON ALBONDIGAS CASERAS TERNERA Y MAGRO<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b> IGUAL<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON CERDO/POLLO | <b>MARTES 24</b><br>YOGUR<br>ARROZ DE POLLO CORRAL CON VERDURAS<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b><br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO     |
| <b>LUNES 30</b><br>FRUTA<br>ARROZ_MELOSO DE PESCADO Y VERDURAS<br><b>ADAPTACION PROGRESIVA:</b><br>SÉMOLA DE ARROZ CON VERDURAS Y PESCADO BLANCO<br><b>AULA 0-1 AÑOS:</b> PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO BLANCO |  |  |   |  |

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                            |   |  |