

MENÚ PARA 4 SEMANAS

SALUDABLE Y SOSTENIBLE PARA EDADES DE 0 A 5 AÑOS

SEMANA 3 Y 4

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Pasta con aceite de oliva y trocitos de calabacín	Ensalada de espinacas y manzana rallada	Gazpacho de remolacha	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Ensalada de alubias con cebolla, col y huevo cocido	Ensalada de pepino	Crema de lechuga
	Merluza con salsa y cebollita	Arroz al horno	Bacaladilla a la plancha con patata cocida y salsa de yogur	Calabacines rellenos con cuscús y pollo			
CENA	Ensalada de lechuga y pepino	Patatas y zanahoria al horno	Pisto de verduras de temporada	Manzana y zanahoria rallada	Sopa de sémola o fideos	Tortilla de zanahoria con crema de frutos secos	Calabacín asado
	Tortilla de remolacha	Paté de lentejas y anacardos	Huevos revueltos	Pastel de pescado (Ej. Jurel)	Tortitas de carne picada con verduras de temporada	Macedonia de frutas	Hummus de garbanzos y remolacha
COMIDA	Pasta con tomate, orégano y verduras de temporada	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada	Crema de calabacín	Ensalada de zanahoria rallada	Arroz con alubias y verduras de temporada	Cuscús con lechuga, manzana y zanahoria rallada	Ensalada de pepino
	Tortilla francesa con perejil	Pollo guisado con cebolla y manzana, acompañado de arroz blanco	Albóndigas de ternera con col y patatas cocidas	Lentejas con verduras de temporada			
CENA	Calabacín a la plancha	Ensalada de pepino	Sopa de sémola o fideos	Tortilla de espinacas	Crema de espárragos	Judías verdes con aceite de oliva virgen	Carpaccio de calabacín
	Sardinas con patatas	Hummus de garbanzos y almendras	Merluza a la plancha con zanahoria cocida	Macedonia de frutas	Huevo cocido relleno de col y zanahoria rallada	Queso blanco	Quiche de verduras de temporada

*TODAS LAS COMIDAS SE ACOMPAÑAN DE FRUTA DE TEMPORADA

Verduras de temporada

Espinacas, col, espárragos, calabacín, judías verdes, lechuga, pepino, cebolla, remolacha, guisantes, habas, chirivía, zanahorias, nabo, aguacate, acelga, brócoli

Fruta de temporada

Níspero, albaricoques, fresas, melocotón, nectarina, cereza, ciruelas, peras de verano

Pescado de proximidad

Bacaladilla, clóchina, boquerón, brótola, caballa, calamar, cigala, gamba roja, jurel, merluza, pescadilla, pulpo, sardina

