

MENÚ PARA 4 SEMANAS

SALUDABLE Y SOSTENIBLE PARA EDADES DE 0 A 5 AÑOS

SEMANA 1 Y 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Lentejas con verduras de temporada y arroz	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Guiso de merluza, patata y cebolla	Crema de calabacín Pollo guisado con tomate cebolla y orégano	Potaje de alubias y verduras de temporada con almendras trituradas	Albóndigas de ternera con guisantes y zanahorias	Cuscús con trocitos de col, manzana y zanahoria rallada Bacaladilla hervida con aceite de oliva	Ensalada de lechuga Paella valenciana
CENA	Zanahoria y remolacha cocida Huevos revueltos	Ensalada de pepino Paté de garbanzos y almendras	Sopa de sémola o fideos Tortilla de espinacas	Hervido de judías verdes Jurel con sofrito de cebollas picada	Crema de lechuga Paté de lentejas y anacardos	Pisto de verduras de temporada Queso fresco	Calabacín, cebolla y patata al horno Huevo cocido
COMIDA	Ensalada de alubias con tomate y pepino	Pasta con tomate, orégano y verduras de temporada Pollo al horno	Arroz caldoso de pescado Bacaladilla con ajo y perejil	Gazpacho de pepino Col con carne picada, cebolla y zanahoria	Potaje de garbanzos con frutos secos triturados y verduras de temporada	Carpaccio de calabacín Sardinas al horno con puré de patatas y remolacha	Pepino aliñado Paella valenciana
CENA	Sopa de sémola o fideos Esgarrat de calabacín y cebolla con queso fresco	Hervido de judías verdes Huevo cocido	Puré de lentejas y verduras de temporada Macedonia frutas	Ensalada de remolacha cocida Pastel de pescado (Ej. Merluza)	Crema de espárragos Tortilla francesa	Zanahoria y manzana rallada Quiche de verduras de temporada	Verduras de temporada al horno Queso fresco

*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

