















































## RECOMENDACIONES DE CENAS Y FINES DE SEMANA COMPLEMENTARIAS // MENÚ DE INVIERNO ESCUELAS INFANTILES MUNICIPALES 1-3 años

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		SÁBADO	DOMINGO
<b>1ª SEMANA</b>	Revuelto de champiñones y tomatitos con huevo Pan integral  	Puré de zanahoria, puerro y patatas Lomo de cerdo a la plancha	Arroz cocido con verduras (calabacín, zanahoria...) Lubina a la plancha 	Guisantes con cebolla, pimiento y huevo Pan integral  	Sopa de verduras con pollo y fideos 	<b>COMIDA</b>	Ensalada variada Olla fresca de cerdo (alubias y garbanzos) 	Ensalada tricolor Espaguetis con calabacín y pavo troceado 
							<b>CENA</b>	Verduras a la plancha con calamar en salsa 
<b>2ª SEMANA</b>	Zanahoria rallada con maíz Magra de cerdo en salsa de tomate	Tomate con aceitunas Huevos rotos con patatas 	Puré de calabaza con picatostes Lenguado al horno con cebolla  	Arroz blanco con guisantes, pimientos, zanahoria y pollo a la pancha troceado	Zarangollo (calabacín, cebolla, patata y huevo) Pan integral  	<b>COMIDA</b>	Ensalada variada Pollo al horno con patatas y verduras 	Ensalada tricolor Guiso de sepia con arroz y verduras 
							<b>CENA</b>	Berenjena rellena con merluza y cebolla y tomate 
<b>3ª SEMANA</b>	Menestra de verduras salteadas Pechuga de pavo a la plancha Pan integral 	Arroz a la cubana (salsa de tomate casera y huevo) 	Pepino aliñado Guisantes/habas tiernas con cebolla, pimientos y taquitos de jamón	Brócoli con lacitos de pasta y salmón troceado  	Tortilla de calabacín y patata Pan integral con tomate  	<b>COMIDA</b>	Ensalada tricolor Lasaña de verduras y carne (ternera)  	Ensalada variada Paella con verduras y costillejas
							<b>CENA</b>	Puré de 4 verduras de temporada Bacaladilla enharinada  
<b>4ª SEMANA</b>	Albóndigas de ternera con salsa de tomate y pisto de 3 verduras de temporada Pan integral 	Macarrones con trocitos de pavo, salsa de tomate y verduras casera 	Arroz blanco con 4 verduras a la plancha y tortilla francesa 	Coliflor al horno con especias Pechuga de pollo rebozada (al horno) 	Lenguado al papillote con tomate y cebolla Boniato asado 	<b>COMIDA</b>	Ensalada variada Canelones de verduras y merluza   	Ensalada tricolor Asado de cordero con verduras y patatas
							<b>CENA</b>	Menestra de verduras con huevo cocido 
<b>5ª SEMANA</b>	Tomate con aceitunas Tortilla de patatas 	Puré de brócoli con picatostes de pan integral Lenguado a la plancha  	Puré de 3 verduras y patata Costilla de cordero plancha	Arroz 3 delicias (con zanahoria, guisantes, maíz, huevo) 	Magra (cerdo) con zanahoria y guisantes. Pan integral 	<b>COMIDA</b>	Ensalada tricolor Cocido con pollo y fideos  	Ensalada con canónigos Paella de marisco  
							<b>CENA</b>	Merluza hervida con palitos de calabaza y calabacín al horno 

**Las cenas pueden acompañarse con un trocito de pan.**

**El postre de las cenas y comidas es fruta de temporada y variada, con un mínimo de 4 variedades diferentes a la semana.**

**La bebida es siempre agua.**

Declaración obligatoria de alérgenos según Reglamento (UE) nº 1169/2011

