


























































## RECOMENDACIONES DE CENAS Y FINES DE SEMANA COMPLEMENTARIAS // MENÚ DE VERANO 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   	Guisantes con cebolla, pimiento y huevo cocido Pan integral   	Arroz con verduras (calabacín, zanahoria...) y merluza hervida desmenuzada  	Lomo de cerdo a la plancha con escalivada (verduras variadas asadas)  	Ensalada variada (lechuga, tomate y pepino...) con pechuga de pollo a la plancha y pasta  	<b>COMIDA</b>	Pepino y tomate aliñado Asado (cerdo) con patatas y verduras	Ensalada tricolor Espaguetis con calabacín y pavo troceado  
						<b>CENA</b>	Verduras a la plancha con calamar en salsa  	Ensalada fría con patatas, verduras (zanahoria, pimiento, etc.) y huevo cocido  
<b>2ª SEMANA</b>	Puré de patatas Ternera a la plancha con tomate aliñado   	Tortilla de berenjena y cebolla Pan integral   	Crema de calabacín Lenguado al horno con tomatitos  	Ensalada murciana Tortilla de patatas y cebolla   	Palitos de zanahoria Magra en salsa de tomate Pan integral  	<b>COMIDA</b>	Ensalada con canónigos Pollo asado con patatas y verduras	Ensalada variada Guiso de calamares con arroz, verduras y guisantes  
						<b>CENA</b>	Berenjena rellena de merluza, cebolla y tomate  	Habas tiernas con cebolla, pimientos y taquitos de jamón.
<b>3ª SEMANA</b>	Menestra de verduras de verano y patatas Pechuga de pollo a la plancha  	Arroz a la cubana con salsa de tomate casera y huevo  	Gazpacho suave Brochetas de pavo y verduras (calabacín, pimientos de colores)  	Ensalada de pasta con trocitos de salmón al vapor   	Zarangollo (calabacín, cebolla, patata) Pan integral   	<b>COMIDA</b>	Ensalada tricolor Lasaña de verduras   	Ensalada variada Paella con verduras y costillejas
						<b>CENA</b>	Morcilla de verano (berenjena) Boquerones enharinados.   	Tomate aliñado Tortilla de guisantes y cebolla  
<b>4ª SEMANA</b>	Albóndigas de ternera caseras con pisto de verduras  	Lubina al papillote con verduras y patatas asadas  	Macarrones con trocitos de pollo y salsa de tomate y verduras casera  	Arroz con salteado de verduras de temporada y huevo  	Minipizzas de berenjena Pan integral con tomate, aceite y jamón   	<b>COMIDA</b>	Ensalada tricolor Caballa al horno con patatas  	Ensalada con canónigos Arroz con conejo
						<b>CENA</b>	Gazpacho con huevo cocido y picatostes   	Ensalada variada Hamburguesa casera de merluza  
<b>5ª SEMANA</b>	Magra (cerdo) con zanahoria y guisantes Pan integral  	Ensalada campera (patata, tomate, judías verdes, huevo...) Queso fresco a la plancha   	Pechuga de pollo rebozada (al horno) con palitos de calabacín al horno  	Ensalada variada con pasta Lenguado a la plancha   	Arroz 3 delicias (con zanahoria, guisantes, maíz, huevo)  	<b>COMIDA</b>	Tomate y pepino aliñado Canelones de pollo y verduras   	Ensalada variada Paella de mariscos   
						<b>CENA</b>	Hummus de garbanzo con palitos de zanahoria y pepino Tostada integral con queso y tomate   	Pastel de verduras variadas y patata (con huevo y leche)   

**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**

