












LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
																-Día 1- Lentejas estofadas con chorizo  Merluza al horno con zanahoria baby Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:			
-Día 4-  Sopa de fideos Hamburguesa burger meat mixta con jardinera de verduras Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 5- Judías pintas con verduras Merluza al horno Yogur y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 6-  Arroz con pollo al curry Escalope de cerdo con lechuga Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 7- Garbanzos con espinacas y huevo duro Bacalao al horno con pisto Lácteo y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 8- Menestra de verduras Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:			
-Día 11- NO LECTIVO Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 12- FESTIVO Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 13- Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza rebozado casero con lechuga y remolacha Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 14-  Sopa juliana con fideos Pollo asado en su jugo con guisantes y zanahorias Lácteo y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 15- Judías blancas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:			
-Día 18- Brócoli rehogado con pimentón Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 19- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Lácteo y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 20-  Arroz tres delicias Bacalao al horno con daditos de zanahoria Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 21- JORNADA GASTRONOMICA MARROQUI Cous cous con verduras Tajine de pollo (estofado de pollo) Feqqas (bizcocho con almendras) Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 22-  Judías pintas con verduras Merluza con daditos de calabaza Lácteo y pan Kcal: Prot: Líp: HC:			
-Día 25-  Macarrones INTEGRALES con tomate y queso rallado Cinta de lomo fresca con champiñones Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 26- Lentejas a la hortelana Figuritas de merluza con lechuga Lácteo y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 27- Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con lechuga y remolacha Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 28-  Judías verdes ECOLÓGICAS con ajito y zanahoria Albóndigas de pescado en salsa con guisantes Lácteo y pan Kcal: Prot: Líp: HC:				-Día 29- Sopa de estrellas Salchichas de pavo en su jugo con patata dado Fruta y pan Kcal: Prot: Líp: HC:			
Menú Neurosaludable  Producto Integral  Producto ecológico 																			
MENÚ BASAL NIÑOS OCTUBRE 2021																			
