



# MENÚ DE INVIERNO - ESCUELA INFANTIL DE PRIMER CICLO

## PLANIFICACIÓN MENSUAL "ENTEROS" - DIETA: Normal



Última revisión: octubre 2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	<b>ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE</b> Espaguetis, tomate triturado, cebolla, ajo, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>SOPA DE FIDEOS CON HUEVO</b> Huevo, fideo cabello de ángel, zanahoria, puerro, aceite de oliva virgen extra, pimiento verde y sal yodada	<b>JUDÍAS ESTOFADAS VEGETALES</b> Judías o alubias, pimiento verde, cebolla, zanahoria, patata, aceite de oliva virgen extra, laurel y sal yodada	<b>CREMA DE VERDURAS</b> Calabacín, calabaza, cebolla, judías verdes, patata, pimiento verde, tomate, zanahoria, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>ARROZ CON HABICHUELAS</b> Arroz, alubias blancas, judía verde plana, patata, pimiento verde, tomate triturado, ajo, aceite de oliva virgen extra y sal yodada
	<b>TORTILLA DE CALABACÍN Y ENSALADA DE LA HUERTA</b> Huevo de gallina, calabacín, lechuga, tomate, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>MERLUZA EN SALSAS VERDE Y ZANAHORIA REHOGADA CON PATATA DADO</b> Merluza, perejil, cebolla, ajo, vino blanco, zanahoria baby, patata, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>MAGRO DE CERDO CON SALSAS DE VERDURAS Y ENSALADA DE LA HUERTA</b> Magro de cerdo, cebolla, zanahoria, ajo, tomate, lechuga, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y PATATAS AL HORNO</b> Bacalao, tomate frito, aceite de oliva virgen extra, patatas, vino blanco, ajo, perejil y sal yodada	<b>JAMONCITOS DE POLLO ASADOS EN SU JUGO Y ENSALADA DE LA HUERTA</b> Jamoncitos de pollo, limón, vino blanco, aceite de oliva virgen extra, lechuga, tomate y sal yodada
	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	YOGURT NATURAL	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)
2º	<b>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS</b> Arroz, zanahoria, calabacín, alcachofa, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, ajo, pimentón dulce, cúrcula y sal yodada	<b>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN</b> Zanahoria, calabacín, puerro, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>SOPA DE COCIDO CON FIDEOS</b> Caldo de cocido, fideo cabello de ángel, garbanzos, carne de pollo, jamón, zanahoria y aceite de oliva virgen extra	<b>MACARRONES CARBONARA</b> Macarrones, beicon, nata para cocinar, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>LENTEJAS ESTOFADAS VEGETALES</b> Lentejas, zanahorias, judías verdes, puerro, cebolla, tomate triturado, patatas, aceite de oliva virgen extra, sal yodada y laurel
	<b>TORTILLA DE PATATAS Y ENSALADA DE LA HUERTA</b> Huevo de gallina, patatas, lechuga, tomate, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS Y ENSALADA DE LA HUERTA CON MAÍZ Y QUESO</b> Ternera, cebolla, patatas, judías verdes, ajo, tomate triturado, lechuga, tomate natural, maíz, queso fresco, aceite de oliva virgen extra, laurel, agua y sal yodada	<b>COCIDO COMPLETO DE GARBANZOS CON POLLO Y CARNE DE CERDO</b> Carne y esqueleto de pollo, jamón y espinazo de cerdo, hueso salado, garbanzos, zanahorias, puerro y aceite de oliva virgen extra	<b>MERLUZA AL AJILLO Y ENSALADA DE LA HUERTA</b> Merluza (o pescado blanco), limón, ajo, perejil, lechuga, tomate, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>LIMANDA AL HORNO CON TOMATE Y ZANAHORIA BABY Y JUDÍA VERDE</b> Limanda, tomate natural triturado, vino blanco, zanahoria, judía verde, aceite de oliva virgen extra y sal yodada
	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	YOGURT NATURAL	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)
3º	<b>PAELLA DE VERDURAS</b> Arroz, zanahoria, judías verdes, alcachofas, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, ajo, pimentón dulce, cúrcuma y sal yodada	<b>LENTEJAS ESTOFADAS VEGETALES</b> Lentejas, zanahorias, judías verdes, puerro, cebolla, tomate triturado, patatas, aceite de oliva virgen extra, sal yodada y laurel	<b>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN</b> Zanahoria, calabacín, puerro, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>CREMA DE LEGUMBRES</b> Garbanzos, lentejas, zanahoria, patata, puerro, calabacín, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>CODITOS EN SALSAS DE TOMATE</b> Coditos, tomate triturado, cebolla, ajo, aceite de oliva virgen extra y sal yodada
	<b>TORTILLA DE CALABACÍN Y ENSALADA DE LA HUERTA CON MAÍZ Y QUESO</b> Huevo de gallina, calabacín, lechuga, tomate, maíz, queso fresco, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE Y ZANAHORIA REHOGADA CON PATATAS DADO</b> Merluza (o pescado blanco), tomate natural triturado, vino blanco, zanahoria, patata, aceite de oliva virgen extra y sal yodada.	<b>LASAÑA CASERA DE TERNERA Y ENSALADA DE LA HUERTA</b> Ternera, pasta, tomate triturado, cebolla, ajo, mantequilla, leche, harina de trigo, pimienta negra, queso rallado, lechuga, tomate natural, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>NUGGETS DE POLLO CASEROS AL HORNO Y ENSALADA DE LA HUERTA</b> Pechuga de pollo, harina, huevo, copos de maíz, pimienta, lechuga, tomate, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>BACALAO EN SALSAS VERDE Y HUEVO COCIDO EN PICADILLO</b> Bacalao, perejil, cebolla, ajo, vino blanco, huevo cocido con yema, aceite de oliva virgen extra, laurel y sal yodada
	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	YOGURT NATURAL	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)
4º	<b>MACARRONES GRATINADOS CON VERDURAS</b> Macarrones, cebolla, calabacín, tomate natural, zanahoria, aceite de oliva virgen extra, queso rallado y sal yodada	<b>CREMA DE LEGUMBRES</b> Garbanzos, lentejas, zanahoria, patata, puerro, calabacín, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS</b> Arroz, zanahoria, calabacín, alcachofa, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, ajo, pimentón dulce, cúrcula y sal yodada	<b>GARBANZOS ESTOFADOS CON VEGETALES</b> Garbanzos, pimiento verde, cebolla, zanahoria, patata, puerro, aceite de oliva virgen extra, laurel y sal yodada	<b>SOPA DE FIDEOS CON HUEVO COCIDO</b> Huevo, fideo cabello de ángel, zanahoria, puerro, aceite de oliva virgen extra, pimiento verde y sal yodada
	<b>TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA DE LA HUERTA</b> Huevo de gallina, aceite de oliva virgen extra, lechuga, tomate, y sal yodada	<b>MUSLOS DE POLLO CON TOMATE Y PATATAS AL HORNO</b> Muslos de pollo, cebolla, ajo, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, patatas, vino blanco, perejil y sal yodada.	<b>HAMBURGUESAS DE TERNERA AL HORNO Y ENSALADA DE LA HUERTA CON MAÍZ Y QUESO</b> Ternera picada, ajo, perejil, lechuga, tomate, maíz, queso fresco, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>MERLUZA AL AJILLO CON ZANAHORIA BABY Y PATATA DADO</b> Merluza (o pescado blanco) limón, ajo, perejil, zanahoria, patata, aceite de oliva virgen extra y sal yodada	<b>LIMANDA AL HORNO CON TOMATE Y ARROZ BLANCO</b> Limanda, tomate natural triturado, vino blanco, arroz blanco, aceite de oliva virgen extra y sal yodada
	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	YOGURT NATURAL	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)	FRUTA FRESCA (manzana, pera, plátano o fruta de temporada)

\*Este menú podría sufrir alguna variación según mercado. Los platos de pescado se prepararán siempre con alguno de los siguientes pescados: merluza, bacalao, abadejo o limanda.

