



MENÚ ESCUELAS INFANTILES DE PRIMER CICLO - COCINA PROPIA

PLANIFICACIÓN MENSUAL "TRITURADOS - MENÚ DE TRANSICIÓN"

Menú elaborado por NUTRITECA María del Mar Salmerón
Nutricionista y tecnóloga de los alimentos COL. AND-00527

Última revisión: OCTUBRE 2017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	PURÉ DE ZANAHORIA, GUISANTES, PATATA CON HUEVO RALLADO Zanahoria, guisantes, patata, huevo y aceite de oliva virgen extra	GUISO DE PATATAS, VERDURAS Y POLLO TX Patata, puerro, zanahoria, tomate triturado, muslo de pollo y aceite de oliva virgen extra	JUDÍAS ESTOFADAS CON VEGETALES TX Judías blancas, pimiento verde, cebolla, zanahoria, patata, puerro, aceite de oliva virgen extra y laurel	CREMA DE VERDURAS CON PATATA Y BACALAO Calabacín, calabaza, cebolla, judías verdes, patata, pimiento verde, tomate, zanahoria, bacalao y aceite de oliva virgen extra	ARROZ CALDOSO CON HABICHUELAS Y VERDURAS TX Arroz, alubias blancas, judía verde plana, patata, pimiento verde, tomate triturado, ajo y aceite de oliva virgen extra
	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	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y HUEVO RALLADO TX Arroz, zanahoria, calabacín, alcachofas, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, ajo y huevo	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS TX Ternera, cebolla, patatas, judías verdes, ajo, tomate triturado, laurel y aceite de oliva virgen extra	COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO Y ZANAHORIA TX Garbanzos, carne y esqueleto de pollo, patata, zanahorias, puerro y aceite de oliva virgen extra	GUISO DE MERLUZA CON PASTA Y VERDURAS TX Merluza, pasta, zanahoria, puerro, pimiento rojo, tomate triturado, pasta y aceite de oliva virgen extra	LENTEJAS ESTOFADAS CON VEGETALES TX Lentejas, zanahorias, judías verdes, puerro, cebolla, tomate triturado, patatas, aceite de oliva virgen extra y laurel
	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	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y HUEVO RALLADO TX Arroz, zanahoria, calabacín, alcachofas, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, ajo y huevo	LENTEJAS ESTOFADAS CON VEGETALES TX Lentejas, zanahorias, judías verdes, puerro, cebolla, tomate triturado, patatas, aceite de oliva virgen extra y laurel	CREMA DE ZANAHORIA, CALABACÍN, PASTA Y TERNERA Zanahoria, calabacín, puerro, cebolla, pasta, ternera, aceite de oliva virgen extra	CREMA DE LEGUMBRES CON HUEVO RALLADO Garbanzos, lentejas, zanahoria, patata, puerro, calabacín, huevo, aceite de oliva virgen extra	CREMA DE CALABAZA, MAÍZ Y BACALAO TX Calabaza, zanahoria, cebolla, puerro, bacalao, harina de maíz y aceite de oliva virgen extra
	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	GUISO DE PATATAS, VERDURAS Y POLLO TX Patata, puerro, zanahoria, tomate triturado, muslo de pollo y aceite de oliva virgen extra	CREMA DE LEGUMBRES CON ARROZ Garbanzos, lentejas, zanahoria, patata, puerro, calabacín, arroz, aceite de oliva virgen extra	ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y HUEVO RALLADO TX Arroz, zanahoria, calabacín, alcachofas, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, tomate triturado, aceite de oliva virgen extra, ajo y huevo	GARBANZOS ESTOFADOS CON VEGETALES TX Garbanzos, pimiento verde, cebolla, zanahoria, patata, puerro, aceite de oliva virgen extra y laurel	GUISO DE LIMANDA CON PASTA Y VERDURAS TX Limanda, pasta, zanahoria, puerro, pimiento rojo, tomate triturado, pasta y aceite de oliva virgen extra
	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.