Menú

BASAL INFANTIL

NOVIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ALMUERZO	2 Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta de temporada	3 Lentejas guisadas con calabaza y puerros (*) Pescado blanco al horno con ensalada (tomate, aceitunas y zanahoria) Fruta de temporada y pan integral	4 Arroz con verduras (calabacín y setas) Estofado de pavo con cebolla y patata Fruta de temporada	5 Menestra de verduras (judías verdes, zanahorias, brócoli y coliflor) Garbanzos con verduras (cebolla y pimientos) Fruta de temporada y pan integral	6 Gratinado de patata con bacon Escalopa de pollo rebozada con ensalada mixta y col lombarda Yogur natural
CENA	Acelgas con patata Pinchos de pollo con cebolla y pimientos Yogur natural sin azúcar	Puré de moniato Lomo a la parrilla con verduras salteadas Kéfir con miel	Espinacas con pasas y gambas Cola de rape a la plancha con ensalada Cuenco de yogur con fruta	Ensalada de quinoa Lubina asada con patatas Yogur natural sin azúcar	Cuscús con pasas y gambas Atún con de cebolla confitada y sofrito de tomate Rodajas de naranja con canela
ALMUERZO	9 Sopa de verduras juliana con fideos integrales Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) Fruta de temporada y pan integral	10 Alubías blancas estofadas (pimientos, zanahoria y cebolla) Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Fruta de temporada ECO	11 Crema de otoño (calabaza y puerros) (*) Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Yogur natural	12 Arroz con caldo y verduras (zanahorias y guisantes) Pescado fresco según el mercado horneado con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral	13 Trinxat de verduras (col y patata) Lentejas ECO estofadas con zanahorias y quinoa Fruta de temporada
CENA	Alcachofas con huevo duro Merluza al horno con palitos de boniato Yogur natural sin azúcar	Espinacas a la crema Cabeza de lomo al horno con zanahoria baby Yogur con miel	Sopa de cebolla Huevos revueltos con setas y ensalada Fruto de la temporada	Brócoli a la gallega Pavo a la parrilla con ensalada Yogur natural sin azúcar	Hummus con palitos de pepino Perca en papillote con espárragos horneados Yogur natural con nueces
ALMUERZO	16 Espirales integrales con pesto (queso, aceite y albahaca) Huevos duros con samfaina y ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada	17 Guisantes salteados con patata y cebolla Magro de cerdo con setas y zanahoria Fruta de temporada y pan integral	18 (*) Crema de calabacín sin picatostes Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Fruta de temporada	19 Arroz con tomate Garbanzos ECO guisados con espinacas Fruta de temporada y pan integral	20 Brócoli a la crema Merluza al ajillo con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) Yogur natural
CENA	Cogollos con atún Pechuga de pollo a la parrilla con berenjena gratinada Yogur natural sin azúcar	Timbal de arroz con alcachofas Borriqueta al horno con ensalada Bol de yogur con fruta	Ensalada mixta con remolacha Huevos revueltos con ajos tiernos y gambas Yogur natural con nueces	Sopa de pescado Lenguado con tomate horneado Yogur natural sin azúcar	Crema de calabaza Filete de ternera con ratatouille de verduras Fruta de temporada
ALMUERZO	23 (*) Crema de zanahoria sin picatostes Macarrones a la boloñesa vegetal (salsa texturizada de soja, tomate y cebolla) Fruta de temporada	24 Arroz con verduras (guisantes, pimientos y champiñones) (*) Pescado blanco rebozado con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta de temporada y pan integral	25 Sopa de la abuela con pasta integral Tortilla de patata con ensalada (tomate, aceitunas y maíz) Fruta de temporada ECO	26 Lentejas guisadas con calabacín, zanahoria y arroz Cabeza de lomo estofada Yogur natural	27 Judías verdes con patata (*) Contramuslo de pollo al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y zanahoria) Fruta de temporada y pan integral
CENA	Sopa de galets Libritos de lomo rellenos de jamón y queso con ensalada verde Yogur con almendras	Guisantes salteados con patatas Pavo en salsa de verduras Yogur natural sin azúcar	Ensalada de tomate, mozzarella y aguacate Sardinas con boniato asado Cuenco de yogur con fruta	Puré de coliflor Tortilla de patata con berenjena al horno Natillas	Cuscús salteado con verduras Alitas de pollo con ensalada Manzana al horno con canela
ALMUERZO	30 Arroz con sofrito de tomate Tortilla francesa con queso y ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta de temporada y pan integral				
CENA	Panaché de verduras Hamburguesa completa de soja Miel y requesón				

Menús supervisados por
Núria Amiel Barris
Dietista-Nutricionista
Nº de Colegiada:
CAT001334