**MENÚ ENTERO**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\usuario\Documents\Trabajo\escuela\diábolo.png | **SEMANA 1** | **SEMANA 2** | **SEMANA 3** | **SEMANA 4** |
| **LUNES** | **Arroz** con tomate  y salchichas cocidas  Fruta | Crema de zanahoria o puerro  y nuggets de pollo  Fruta | Guiso de ternera con judías verdes, zanahoria y patata  Fruta | Guisantes con jamón  y pollo a la plancha  Fruta |
| **MARTES** | Pollo frito con **garbanzos**  Gelatina | **Lentejas** a la riojana  con patatas y chistorra  Natillas | **Hummus**, ensalada y rollitos de jamón y queso  Flan | Ensalada de **alubias** con tomate, queso y pavo  Natillas |
| **MIÉRCOLES** | Tortilla de patata  y brocheta de cerdo  Fruta | Caracolitos con **atún**  y tomate frito  Fruta | Ensaladilla rusa  y salchichas frescas  Fruta | Macarrones con tomate frito  y carne picada  Fruta |
| **JUEVES** | Crema de hortalizas  y palitos de **merluza**  Yogurt | Sopa de letras y **pescado**  blanco a la plancha  Yogurt | **Arroz** caldoso  con **pescado** blanco  Yogurt | Crema de espinacas o acelgas y **pescado** azul a la plancha  Yogurt |
| **VIERNES** | Hamburguesa  con patatas fritas  Fruta | Croquetas caseras  y **arroz** con tomate  Fruta | Crema de calabacín o calabaza  y pollo a la plancha  Fruta | **Arroz** con albóndigas  en salsa  Fruta |

* **Almuerzo y merienda:**
  + Los días en los que el postre es fruta, se merienda bollería o sándwich con leche o zumo.
  + Los días en los que el postre es un lácteo o similar, se merienda fruta con zumo.

**MENÚ BEBÉS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\usuario\Documents\Trabajo\escuela\diábolo.png | **SEMANA 1** | **SEMANA 2** | **SEMANA 3** | **SEMANA 4** |
| **LUNES** | Puré de verduras con pollo | Puré de verduras con ternera | Puré de verduras con pollo | Puré de verduras con ternera |
| **MARTES** | Puré de verduras con ternera y **arroz** | Puré de verduras con pollo | Puré de verduras con ternera | Puré de verduras con pollo |
| **MIÉRCOLES** | Puré de verduras con pollo | Puré de verduras con ternera | Puré de verduras con pollo | Puré de verduras con ternera |
| **JUEVES** | Puré de verduras con **pescado** | Puré de verduras con **pescado** | Puré de verduras con **pescado**  y **arroz** | Puré de verduras con **pescado** |
| **VIERNES** | Puré de verduras con ternera | Puré de verduras con pollo  y **arroz** | Puré de verduras con ternera | Puré de verduras con pollo  y **arroz** |

* **Postre:** Yogurt u otros lácteos
* **Almuerzo:** Bollería variada
* **Merienda:** Puré de frutas con o sin galletas

Sugerencias cenas

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\usuario\Documents\Trabajo\escuela\diábolo.png | **SEMANA 1** | **SEMANA 2** | **SEMANA 3** | **SEMANA 4** |
| **LUNES** | Puré de verduras y pollo a la plancha  Fruta | Sandwich de jamón york y queso y ensalada  Postre | Gazpacho andaluz  y tortilla de atún  Fruta | Patatas hervidas con guisantes  y merluza en salsa  Postre |
| **MARTES** | Guisantes con jamón y pescado a la plancha  Fruta | Arroz con tomate  y salchichas frescas  Fruta | Hamburguesa de pollo  con patatas fritas  Fruta | Filete de ternera  con patatas fritas  Fruta |
| **MIÉRCOLES** | Judías verdes  y san jacobo  Lácteo | Puré de verduras  y tortilla de pavo  Lácteo | Pollo a la plancha y ensalada  de queso fresco y tomate  Lácteo | Arroz a la cubana con huevo frito y salchichas cocidas  Lácteo |
| **JUEVES** | Arroz con tomate  y albóndigas  Fruta | Berenjenas rebozadas y filete de lomo adobado  Fruta | Sopa de fideos  y fingers de pollo  Fruta | Sopa de estrellas  y alitas de pollo  Fruta |
| **VIERNES** | Sopa de letras  y empanadillas de pisto  Postre | Guacamole con tortitas,  embutido y queso  Fruta | Tortilla de calabacín  y pincho moruno  Postre | Ensalada completa  y embutido y queso  Fruta |