

SEPTIEMBRE 19

“Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE”

Curso 2019-2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

- 🍷 Judías verdes con patata 🍷
- 🍷 Albóndigas con salsa de tomate 🍷
- 🍷 Fruta 🍷

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata 🍷
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 Fruta 🍷

10

- 🍷 Arroz con verduras 🍷
- 🍷 Merluza en salsa verde 🍷
- 🍷 Yogur natural 🍷

11

- 🍷 Borraja con patata
- 🍷 Estofado de pavo con verduras 🍷
- 🍷 Fruta 🍷

12

- 🍷 Ensalada de garbanzos, tomate, manzana y maíz 🍷
- 🍷 Bacalao con salsa de tomate y cebolla 🍷
- 🍷 Yogur natural 🍷

13

- 🍷 Pasta salteada con verduras y txaka 🍷
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 Fruta 🍷

16

- 🍷 Lentejas con verduras 🍷
- 🍷 Pavo troceado con pisto 🍷
- 🍷 Fruta 🍷

17

- 🍷 Borraja con salsa de tomate 🍷
- 🍷 Hamburguesa de soja con patatas fritas 🍷
- 🍷 Fruta 🍷

18

- 🍷 Spaguetti a la boloñesa 🍷
- 🍷 Bacalao con salsa de verduras 🍷
- 🍷 Arroz c. leche casero 🍷

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Lomo de cerdo con salsa de tomate 🍷
- 🍷 Fruta 🍷

20

- 🍷 Ensalada de pasta 🍷
- 🍷 Merluza rebozada con limón exprimido 🍷
- 🍷 Yogur de sabores 🍷

23

- 🍷 Paella de pollo 🍷
- 🍷 Platija con salsa de verduras 🍷
- 🍷 Fruta 🍷

24

- 🍷 Guisantes con jamón 🍷
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín
- 🍷 Yogur natural 🍷

25

- 🍷 Pisto 🍷
- 🍷 Lomo de cerdo con patatas fritas
- 🍷 Fruta 🍷

26

- 🍷 Ensalada de patata 🍷
- 🍷 Bonito con salsa de tomate 🍷
- 🍷 Yogur de sabores 🍷

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 Pollo salteado con verduras y soja 🍷
- 🍷 Fruta 🍷

30

- 🍷 Acelgas con patatas
- 🍷 San Jacobo 🍷
- 🍷 Natillas caseras 🍷

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



SEPTIEMBRE 19

2 AÑOS



“Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE”

Curso 2019-2020
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

- 🍷 Judías verdes con patata 🍷
- 🍷 Albóndigas con salsa de tomate 🍷🍷
- 🍷 Fruta 🍷

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata 🍷
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 Fruta 🍷

10

- 🍷 Arroz con verduras 🍷
- 🍷 Merluza en salsa verde 🍷🍷🍷
- 🍷 Yogur natural 🍷

11

- 🍷 Puré de borraja, calabacín y judías verdes 🍷
- 🍷 Estofado de pavo con verduras 🍷🍷
- 🍷 Fruta 🍷

12

- 🍷 Ensalada de garbanzos, tomate, manzana y maíz 🍷🍷🍷
- 🍷 Bacalao con salsa de tomate y cebolla 🍷
- 🍷 Yogur natural 🍷

13

- 🍷 Pasta salteada con verduras y txaka 🍷🍷🍷
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 Fruta 🍷

16

- 🍷 Lentejas con verduras 🍷
- 🍷 Pavo troceado con pisto 🍷🍷
- 🍷 Fruta 🍷

17

- 🍷 Borraja con salsa de tomate 🍷
- 🍷 Hamburguesa de soja con patatas fritas
- 🍷 Fruta 🍷

18

- 🍷 Spaguetti a la boloñesa 🍷🍷
- 🍷 Bacalao con salsa de verduras 🍷🍷
- 🍷 Arroz c. leche casero 🍷

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Lomo de cerdo con salsa de tomate 🍷
- 🍷 Fruta 🍷

20

- 🍷 Ensalada de pasta 🍷
- 🍷 Merluza rebozada con limón exprimido 🍷🍷
- 🍷 Yogur de sabores 🍷

23

- 🍷 Crema de acelgas y patata
- 🍷 Platija 🍷 salsa de verduras 🍷
- 🍷 Fruta

24

- 🍷 Guisantes con jamón
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín 🍷
- 🍷 Yogur natural

25

- 🍷 Pisto
- 🍷 Lomo de cerdo con patatas fritas 🍷
- 🍷 Fruta

26

- 🍷 Ensalada de patata
- 🍷 Bonito 🍷 salsa de tomate 🍷
- 🍷 Yogur de sabores

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 Pollo salteado 🍷 con verduras 🍷🍷
- 🍷 Fruta

30

- 🍷 Acelgas con 🍷🍷
- 🍷 San Jacob 🍷
- 🍷 Natillas caseras

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros pequeños. Ayudémosles a crecer sanos y felices!”

Claret
LARRAONA

NUTRICIÓN
mirai
asesoramiento y consulta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

- 🍷 Judías verdes con patata
- 🍷 Albóndigas con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 Fruta

10

- 🍷 Arroz con verduras
- 🍷 **Merluza en salsa verde (sin leche)**
- 🍷 **Yogur natural sin lactosa**

11

- 🍷 Borraja con patata
- 🍷 Estofado de pavo con verduras
- 🍷 Fruta

12

- 🍷 Ensalada de garbanzos
- 🍷 Bacalao con salsa de tomate y cebolla
- 🍷 **Yogur natural sin lactosa**

13

- 🍷 Pasta salteada con verduras y txaka
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 Fruta

16

- 🍷 Lentejas con verduras
- 🍷 Pavo troceado con pisto
- 🍷 Fruta

17

- 🍷 Borraja con salsa de tomate
- 🍷 Hamburguesa de soja con patatas fritas
- 🍷 Fruta

18

- 🍷 Espagueti a la boloñesa
- 🍷 **Bacalao con salsa de verduras (sin leche)**
- 🍷 **Yogur natural sin lactosa o arroz con leche sin lactosa**

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Lomo de cerdo con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

20

- 🍷 Ensalada de pasta
- 🍷 Merluza rebozada con limón exprimido
- 🍷 **Yogur de sabores sin lactosa**

23

- 🍷 Paella de pollo
- 🍷 Platija con salsa de verduras **(sin leche)**
- 🍷 Fruta

24

- 🍷 Guisantes con jamón
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín
- 🍷 **Yogur natural sin lactosa**

25

- 🍷 Pisto
- 🍷 Lomo de cerdo con patatas fritas
- 🍷 Fruta

26

- 🍷 Ensalada de patata
- 🍷 Bonito con salsa de tomate
- 🍷 **Yogur de sabores sin lactosa**

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 Pollo salteado con verduras y soja
- 🍷 Fruta

30

- 🍷 Acelgas con patatas
- 🍷 San Jacobo
- 🍷 **Natillas sin lactosa**

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



SEPTIEMBRE 19

Curso 2019-2020

CELIAQUÍA



“Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE”

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

- 🍷 Judías verdes con patata
- 🍷 **Albóndigas (sin harinas) con s. de tomate**
- 🍷 Fruta

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 Fruta

10

- 🍷 Arroz con verduras
- 🍷 **Merluza a la plancha con limón**
- 🍷 Yogur natural

11

- 🍷 Borraja con patata
- 🍷 **Estofado de pavo con verduras (sin harinas)**
- 🍷 Fruta

12

- 🍷 Ensalada de garbanzos
- 🍷 Bacalao con salsa de tomate y cebolla
- 🍷 yogur natural

13

- 🍷 **Pasta sin gluten salteada con verduras**
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 Fruta

16

- 🍷 Lentejas con verduras
- 🍷 Pavo troceado con pisto
- 🍷 Fruta

17

- 🍷 Borraja con salsa de tomate
- 🍷 **Hamburguesa de soja con patatas fritas**
- 🍷 Fruta

18

- 🍷 **Spaguetti (sin gluten) a la boloñesa**
- 🍷 **Bacalao a la plancha con limón**
- 🍷 Arroz c. leche casero

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Lomo de cerdo con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

20

- 🍷 Garbanzos con calabaza
- 🍷 **MERLUZA SIN REBOZAR A LA PLANCHA CON LIMÓN EXPRESADO**
- 🍷 Yogur de sabores

23

- 🍷 Paella de pollo
- 🍷 **Platija a la plancha con limón**
- 🍷 Fruta

24

- 🍷 Guisantes con jamón
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín
- 🍷 Yogur natural

25

- 🍷 Pisto
- 🍷 Lomo de cerdo con **patatas fritas**
- 🍷 Fruta

26

- 🍷 Ensalada de patata
- 🍷 Bonito con salsa de tomate
- 🍷 Yogur de sabores

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 **Pollo salteado con verduras**
- 🍷 Fruta

30

- 🍷 Acelgas con patatas
- 🍷 **San Jacobo (con harina sin gluten)**
- 🍷 Natillas caseras

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



Claret
LARRAONA

NUTRICIÓN
mirai
asesoramiento y consulta



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

- 🍷 Judías verdes con patata
- 🍷 Albóndigas con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 Fruta

10

- 🍷 Arroz con verduras
- 🍷 Merluza en salsa verde
- 🍷 Yogur natural

11

- 🍷 Borraja con patata
- 🍷 **Estofado de pavo con verduras (sin legumbres)**
- 🍷 Fruta

12

- 🍷 **Acelgas salteadas con patata**
- 🍷 Bacalao con salsa de tomate
- 🍷 Yogur natural

13

- 🍷 **Pasta salteada con verduras**
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 Fruta

16

- 🍷 **Patatas guisadas**
- 🍷 Pavo troceado con pisto
- 🍷 Fruta

17

- 🍷 Borraja con salsa de tomate
- 🍷 **Hamburguesa de ternera con patatas fritas**
- 🍷 Fruta

18

- 🍷 Espagueti a la boloñesa
- 🍷 Bacalao con salsa de verduras
- 🍷 Arroz c. leche casero

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Lomo de cerdo con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

20

- 🍷 **Macarrones con verduras**
- 🍷 Merluza rebozada con limón exprimido
- 🍷 Yogur de sabores

23

- 🍷 Paella de pollo **(sin legumbres)**
- 🍷 Platija con salsa de verduras
- 🍷 Fruta

24

- 🍷 **Acelgas con zanahoria**
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín
- 🍷 Yogur natural

25

- 🍷 Pisto
- 🍷 Lomo de cerdo con patatas fritas
- 🍷 Fruta

26

- 🍷 Ensalada de patata
- 🍷 Bonito con salsa de tomate
- 🍷 Yogur de sabores

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 **Pollo salteado con verduras**
- 🍷 Fruta

30

- 🍷 Acelgas con patatas
- 🍷 San jacobó
- 🍷 Natillas caseras

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



SEPTIEMBRE 19

Curso 2019-2020

ALERGIA FRUTA



“Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE”

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

- 🍷 Judías verdes con patata
- 🍷 Albóndigas con salsa de tomate
- 🍷 **Yogur de sabores**

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 **Actimel 0%**

10

- 🍷 Arroz con verduras
- 🍷 Merluza en salsa verde
- 🍷 Yogur natural

11

- 🍷 Borraja con patata
- 🍷 Estofado de pavo con verduras
- 🍷 **Yogur de sabores**

12

- 🍷 Ensalada de garbanzos
- 🍷 bacalao con salsa de tomate
- 🍷 Yogur natural

13

- 🍷 Ensalada de pasta
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 **Yogur de sabores**

16

- 🍷 Lentejas con verduras
- 🍷 Lomo de cerdo con champiñones
- 🍷 **Yogur natural**

17

- 🍷 Borraja con salsa de tomate
- 🍷 Hamburguesa de ternera con cebolla
- 🍷 **Actimel 0%**

18

- 🍷 Espagueti a la boloñesa
- 🍷 Lubina al horno con ajo y gambas
- 🍷 Arroz c. leche casero

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Muslo de pavo con manzana asada
- 🍷 **Yogur de sabores**

20

- 🍷 Garbanzos con calabaza
- 🍷 Merluza rebozada con limón exprimido
- 🍷 Yogur de sabores

23

- 🍷 Paella de pollo
- 🍷 Lenguado con verduras
- 🍷 **Yogur de sabores**

24

- 🍷 Guisantes con jamón
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín
- 🍷 Yogur natural

25

- 🍷 Pisto
- 🍷 Lomo de cerdo con patatas fritas
- 🍷 **Arroz con leche**

26

- 🍷 Pasta salteada con verduras y txaka
- 🍷 Bacalao en salsa de pimientos verdes
- 🍷 Yogur de sabores

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 Pollo salteado con verduras y soja
- 🍷 **Yogur natural**

30

- 🍷 Acelgas con patatas
- 🍷 Croquetas de pollo con ensalada
- 🍷 **Natillas caseras**

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



Claret
LARRAONA

NUTRICIÓN
mirai
asesoramiento y consulta

SEPTIEMBRE 19

Curso 2019-2020

ALERGIA PESCADO



“Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE”

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

- 🍷 Judías verdes con patata
- 🍷 Albóndigas con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 Fruta

10

- 🍷 Arroz con verduras
- 🍷 **Tortilla de calabacín**
- 🍷 Yogur natural

11

- 🍷 Borraja con patata
- 🍷 Estofado de pavo con verduras
- 🍷 Fruta

12

- 🍷 Ensalada de garbanzos
- 🍷 **Albóndigas con salsa de tomate**
- 🍷 Yogur natural

13

- 🍷 **Pasta salteada con verduras**
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 Fruta

16

- 🍷 Lentejas con verduras
- 🍷 Lomo de cerdo con champiñones
- 🍷 Fruta

17

- 🍷 Borraja con salsa de tomate
- 🍷 Hamburguesa de soja con patatas fritas
- 🍷 Fruta

18

- 🍷 Espagueti a la boloñesa
- 🍷 **Tortilla de patata**
- 🍷 Arroz c. leche casero

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Muslo de pavo con manzana asada
- 🍷 Fruta

20

- 🍷 Ensalada de pasta
- 🍷 **Pollo con champiñones**
- 🍷 Yogur de sabores

23

- 🍷 Paella de pollo
- 🍷 **Estofado de pavo**
- 🍷 Fruta

24

- 🍷 Guisantes con jamón
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín
- 🍷 Yogur natural

25

- 🍷 Pisto
- 🍷 Lomo de cerdo con patatas fritas
- 🍷 Fruta

26

- 🍷 Ensalada de patata
- 🍷 **Pechuga de pollo con pimientos rojos**
- 🍷 Yogur de sabores

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 Pollo salteado con verduras y soja
- 🍷 Fruta

30

- 🍷 Acelgas con patatas
- 🍷 Croquetas de pollo con ensalada
- 🍷 Natillas caseras



SEPTIEMBRE 19

Curso 2019-2020

ALERGIA MARISCO Y CRUSTÁCEOS

“Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE”

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

- 🍷 Judías verdes con patata
- 🍷 Albóndigas con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 Fruta

10

- 🍷 Arroz con verduras
- 🍷 Merluza en salsa verde
- 🍷 Yogur natural

11

- 🍷 Borraja con patata
- 🍷 Estofado de pavo con verduras
- 🍷 Fruta

12

- 🍷 Ensalada de garbanzos
- 🍷 Bacalao con salsa de tomate y cebolla
- 🍷 Yogur natural

13

- 🍷 **Pasta salteada con verduras**
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 Fruta

16

- 🍷 Lentejas con verduras
- 🍷 Pavo troceado con pisto
- 🍷 Fruta

17

- 🍷 Borraja con salsa de tomate
- 🍷 Hamburguesa de soja con patatas frita
- 🍷 Fruta

18

- 🍷 Espagueti a la boloñesa
- 🍷 Bacalao con salsa de verduras
- 🍷 Arroz c. leche casero

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Lomo de cerdo con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

20

- 🍷 Garbanzos con calabaza
- 🍷 Merluza rebozada con limón exprimido
- 🍷 Yogur de sabores

23

- 🍷 Paella de pollo
- 🍷 Platija con salsa de verduras
- 🍷 Fruta

24

- 🍷 Guisantes con jamón
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín
- 🍷 Yogur natural

25

- 🍷 Pisto
- 🍷 Lomo de cerdo con patatas fritas
- 🍷 Fruta

26

- 🍷 Ensalada de patata
- 🍷 Bonito con salsa de tomate
- 🍷 Yogur de sabores

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 Pollo salteado con verduras y soja
- 🍷 Fruta

30

- 🍷 Acelgas con patatas
- 🍷 San Jacobo
- 🍷 Natillas caseras

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



Claret
LARRAONA

mirai
NUTRICIÓN
asesoramiento y consulta

SEPTIEMBRE 19

TOMATE NATURAL



“Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE”

Curso 2019-2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| | | | | | 6 |
| | | | | | 10 10 Judías verdes con patata 10 Albóndigas con lechuga 10 Fruta |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 10 10 Crema de calabacín, queso y patata 10 Pollo asado con lechuga 10 Fruta | 10 10 Arroz con verduras 10 Merluza en salsa verde 10 Yogur natural | 10 10 Borraja con patata 10 Estofado de pavo con verduras (sin tomate) 10 Fruta | 10 10 Ensalada de garbanzos, manzana y maíz (sin tomate) 10 Bacalao rebozado con limón 10 Yogur natural | 10 10 Pasta salteada con verduras y txaka 10 Pechuga de pollo con pimientos 10 Fruta | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| 10 10 Lentejas con verduras 10 Pavo troceado champiñones 10 Fruta | 10 10 Borraja con patatas 10 Hamburguesa de soja con patatas fritas 10 Fruta | 10 10 Spaguetti a la boloñesa (sin tomate) 10 Bacalao con salsa de verduras (sin tomate) 10 Arroz c. leche casero | 10 10 Puré de calabaza y puerro 10 Lomo de cerdo con champiñones 10 Fruta | 10 10 Ensalada de pasta (sin tomate) 10 Merluza rebozada con limón exprimido 10 Yogur de sabores | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| 10 10 Paella de pollo 10 Platija con salsa de verduras 10 Fruta | 10 10 Guisantes con jamón 10 Tortilla de patata y calabacín 10 Yogur natural | 10 10 Crema de acelgas y patata 10 Lomo de cerdo con patatas fritas 10 Fruta | 10 10 Ensalada de patata (sin tomate) 10 Bonito con lechuga 10 Yogur de sabores | 10 10 Puré de calabaza 10 Pollo salteado con verduras y soja 10 Fruta | |

30

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”

- 10 Acelgas con patatas
- 10 San Jacobo
- 10 Natillas caseras



Claret
LARRAONA

NUTRICIÓN
mirai
asesoramiento y consulta



Curso 2019-2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | 6 |
|--|--|---|---|--|---|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patata Albóndigas con salsa de tomate Fruta |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín, queso y patata Pollo asado con lechuga Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Arroz con verduras Merluza en salsa verde Yogur natural | <ul style="list-style-type: none"> Borraja con patata Estofado de pavo con verduras Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de garbanzos, tomate, manzana y maíz Bacalao con salsa de tomate y cebolla Yogur natural | <ul style="list-style-type: none"> Pasta salteada con verduras y txaka Pechuga de pollo con pimientos Fruta | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Pavo troceado con pisto Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Borraja con salsa de tomate Hamburguesa de tener con patatas fritas Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Spaguetti a la boloñesa Bacalao con salsa de verduras Arroz c. leche casero | <ul style="list-style-type: none"> Puré de calabaza y puerro Lomo de cerdo con salsa de tomate Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta Merluza rebozada con limón exprimido Yogur de sabores | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | |
| <ul style="list-style-type: none"> Paella de pollo Platija con salsa de verduras Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Guisantes con jamón Tortilla de patata y calabacín Yogur natural | <ul style="list-style-type: none"> Pisto Lomo de cerdo con patatas fritas Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de patata Bonito con salsa de tomate Yogur de sabores | <ul style="list-style-type: none"> Puré de calabaza Pollo salteado con verduras Fruta | |

30

- Acelgas con patatas
- San Jacobo
- Natillas caseras

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”





6

- 🍷 **Borrajá con patata**
- 🍷 Albóndigas con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 Fruta

10

- 🍷 Arroz con verduras
- 🍷 Merluza en salsa verde
- 🍷 Yogur natural

11

- 🍷 Borrajá con patata
- 🍷 Estofado de pavo con verduras
- 🍷 Fruta

12

- 🍷 Ensalada de garbanzos, tomate, manzana y maíz
- 🍷 Bacalao con salsa de tomate y cebolla
- 🍷 Yogur natural

13

- 🍷 Pasta salteada con verduras y txaka
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 Fruta

16

- 🍷 Lentejas con verduras
- 🍷 Pavo troceado con pisto
- 🍷 Fruta

17

- 🍷 Borrajá con salsa de tomate
- 🍷 Hamburguesa de soja con patatas fritas
- 🍷 Fruta

18

- 🍷 Spaguetti a la boloñesa
- 🍷 Bacalao con salsa de verduras
- 🍷 Arroz c. leche casero

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Lomo de cerdo con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

20

- 🍷 Ensalada de pasta
- 🍷 Merluza rebozada con limón exprimido
- 🍷 Yogur de sabores

23

- 🍷 Paella de pollo
- 🍷 Platija con salsa de verduras
- 🍷 Fruta

24

- 🍷 Guisantes con jamón
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín
- 🍷 Yogur natural

25

- 🍷 Pisto
- 🍷 Lomo de cerdo con patatas fritas
- 🍷 Fruta

26

- 🍷 Ensalada de patata
- 🍷 Bonito con salsa de tomate
- 🍷 Yogur de sabores

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 Pollo salteado con verduras y soja
- 🍷 Fruta

30

- 🍷 Acelgas con patatas
- 🍷 San Jacobo
- 🍷 Natillas caseras

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros peques ¡Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



SEPTIEMBRE 19

ALERGIA
ARROZ



“Nuestros menús están preparados con hortaliza y verdura aliñada o cocinada exclusivamente con AOVE”

Curso 2019-2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

- 🍷 Judías verdes con patata
- 🍷 Albóndigas con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

9

- 🍷 Crema de calabacín, queso y patata
- 🍷 Pollo asado con lechuga
- 🍷 Fruta

10

- 🍷 **Pasta con verduras**
- 🍷 Merluza en salsa verde
- 🍷 Yogur natural

11

- 🍷 Borraja con patata
- 🍷 Estofado de pavo con verduras
- 🍷 Fruta

12

- 🍷 Ensalada de garbanzos, tomate, manzana y maíz
- 🍷 Bacalao con salsa de tomate y cebolla
- 🍷 Yogur natural

13

- 🍷 Pasta salteada con verduras y txaka
- 🍷 Pechuga de pollo con pimientos
- 🍷 Fruta

16

- 🍷 Lentejas con verduras
- 🍷 Pavo troceado con pisto
- 🍷 Fruta

17

- 🍷 Borraja con salsa de tomate
- 🍷 Hamburguesa de soja con patatas fritas
- 🍷 Fruta

18

- 🍷 Spaguetti a la boloñesa
- 🍷 Bacalao con salsa de verduras
- 🍷 Arroz c. leche casero

19

- 🍷 Puré de calabaza y puerro
- 🍷 Lomo de cerdo con salsa de tomate
- 🍷 Fruta

20

- 🍷 Ensalada de pasta
- 🍷 Merluza rebozada con limón exprimido
- 🍷 Yogur de sabores

23

- 🍷 **Pasta salteada con pollo**
- 🍷 Platija con salsa de verduras
- 🍷 Fruta

24

- 🍷 Guisantes con jamón
- 🍷 Tortilla de patata y calabacín
- 🍷 Yogur natural

25

- 🍷 Pisto
- 🍷 Lomo de cerdo con patatas fritas
- 🍷 Fruta

26

- 🍷 Ensalada de patata
- 🍷 Bonito con salsa de tomate
- 🍷 Yogur de sabores

27

- 🍷 Puré de calabaza
- 🍷 Pollo salteado con verduras y soja
- 🍷 Fruta

30

- 🍷 Acelgas con patatas
- 🍷 San Jacobo
- 🍷 Natillas caseras

“Una alimentación equilibrada, es la base necesaria para el buen desarrollo físico, intelectual y social de nuestros pequeños. Ayudémosles a crecer sanos y felices!”



Claret
LARRAONA

NUTRICIÓN
mirai
asesoramiento y consulta

Cantidades y medidas Caseras por edades

“Las cantidades son orientativas, Cada niñ@ es diferente y tiene unas necesidades distintas. No hay que obligarles a comer todo si no quieren, ni negarles más Cantidad si piden más”

| | | 2 A | 3-6 A | Medidas caseras | 7-12 A | Medidas caseras | 13-15 A | Medidas caseras | 16-18 A | Medidas caseras |
|---------------------------------|--------------------------------|---|--------------|--|--------------|--|----------------|--|--------------|--|
| VERDURA | Plato principal | Están estableciendo una relación con la comida. Dejarles elegir la cantidad que quieren comer dentro de una lógica. | 120-150g | 2 🖐 | 120-150g | 2 🖐 | 200-250g | 4 🖐 | 200-250g | 4 🖐 |
| | Guarnición | | 60-75g | 1 🖐 | 60-75g | 1 🖐 | 120-150g | 2 🖐 | 120-150g | 2 🖐 |
| FRUTA | Fruta fresca | | 80-100g | 1 pieza, 2 kiwis, 2 mandarinas, 2 ciruelas | 150-200g | 2 pieza, 4 kiwis, 4 mandarinas, 4 ciruelas | 150-200g | 2 pieza, 4 kiwis, 4 mandarinas, 4 ciruelas | 150-200g | 2 pieza, 4 kiwis, 4 mandarinas, 4 ciruelas |
| CEREALES, LEGUMBRE Y TUBÉRCULOS | Legumbres (plato principal) | | 30g | 5 CS en cocido | 60g | 10 CS en cocido | 60g | 10 CS en cocido | 90g | 15 CS en cocido |
| | Legumbres (guarnición) | | 30g | | 30g | | 5 CS en cocido | | 30g | |
| | Patatas (plato principal) | | 150-200g | 1 ud. mediana | 200-250g | 1 ud. grande | 200-250g | 1 ud. grande | 200-250g | 1 ud. grande |
| | Patatas (guarnición) | | 90-100g | ½ ud. | 90-100g | ½ unidad | 190-200g | 1 unidad mediana | 190-200g | 1 unidad mediana |
| | Arroz/ Pasta (plato principal) | | 50-60g | 7 CS en cocido | 60-80g | 10-12 CS en cocido | 80-90g | 12-13 CS en cocido | 80-90g | 12-13 CS en cocido |
| | Arroz/Pasta (sopa) | | 20-25g | 3-4 CS en cocido | 20-25g | 3-4 CS en cocido | 20-25g | 3-4 CS en cocido | 20-25g | 3-4 CS en cocido |
| | Arroz/ pasta (guarnición) | | 20-25g | | | | | | 20-25g | |
| | Pan de barra | 30 g | 3 🖐 de ancho | 30g | 3 🖐 de ancho | 60g | 6 🖐 de ancho | 60g | 6 🖐 de ancho | |



Cantidades y medidas Caseras por edades

| | | 2 A | 3-6 A | Medidas caseras | 7-12 A | Medidas caseras | 13-15 A | Medidas caseras | 16-18 A | Medidas caseras |
|---------------------------------|--|---|----------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|
| CARNES Y AVES, PESCADO Y HUEVOS | P. LÁCTEOS | Están estableciendo una relación con la comida. Dejarles elegir la cantidad que quieren comer dentro de una lógica. | Queso (ración) | 2 🍷 de ancho | 50-60g | 4 🍷 de ancho | 50-60g | 4 🍷 de ancho | 50-60g | 4 🍷 de ancho |
| | Yogur natural (no azucarado) | | 1 ud. | 1 ud. (125g) | 1 ud. (125g) | 1 ud. (125g) | 1 ud. (125g) | 1 ud. (125g) | 1 ud. (125g) | |
| | Pescado (filete) | | 1 🖐️ (niño) | 100-120g | 1 🖐️ | 150-160g | 1 🖐️ | 150-160g | 1 🖐️ | |
| | Huevos | | 1 ud. | 1-2 uds. | 1-2 uds. | 2 uds. | 2 uds. | 2 uds. | 2 uds. | |
| | Pollo guisado o asado | | 1 🖐️ (niño) | 150-160g | 1 🖐️ | 230-250g | 1 🖐️ | 230-250g | 1 🖐️ | |
| | Filete de ternera | | 1 🖐️ (niño) | 80-90g | 1 🖐️ | 110-120g | 1 🖐️ | 110-120g | 1 🖐️ | |
| | Carne picada albóndigas, hamburguesas) | | ½ 🖐️ (niño) | 80-90g | 1 🖐️ | 110-120g | 1 🖐️ | 110-120g | 1 🖐️ | |

- Ud. Unidad
- g Gramos
- CS Cucharada sopera
- CP Cucharada postre
- 🖐️ Palma de la mano
- 👉 Dedo de grosor

