



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:

Ciruela, fresquilla, manzana, melocotón, melón, nectarina, paraguaya, pera, plátano de canarias, sandía.

Berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, champiñón, judía verde, lechuga, lombarda, nabo, patata, pepino, pimiento rojo y verde, puerro, remolacha, repollo, tomate, zanahoria.

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
P/A + C	V + P	V + C	P/A + P	L + C	V + P
P/A + P	V + H	V + P	P/A + H	L + P	V + H
P/A + H	V + C	V + H	P/A + C	L + H	V + C

COMIDA	CENA
L + V	P/A + V

SEPTIEMBRE



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7 PURÉ DE CALABACÍN con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS PAN FRUTA DE TEMPORADA	8 GARBANZOS CON VERDURAS (pimiento rojo, zanahoria, puerro) CINTA LOMO FRESCA EN SALSA DE TOMATE CASERA PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	9 PASTA INTEGRAL CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) TORTILLA DE BRÓCOLI PAN YOGUR DE SOJA	10 VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) POLLO GUISADO PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	11 DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, judías verdes, tomate triturado, cebolla) Y ARROZ + ENSALADA (remolacha y manzana) PAN FRUTA DE TEMPORADA
14 COLIFLOR CON PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE (cebolla, perejil) PAN FRUTA DE TEMPORADA	15 LENTEJAS CON VERDURAS (pimiento rojo, calabaza, judías verdes, cebolla) Y POLLO + ENSALADA (lechuga y tomate) PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	16 ASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA (zanahoria, cebolla) TORTILLA DE CALABACÍN PAN YOGUR	17 ARROZ CON BACALAO Y VERDURAS (zanahoria, puerro, pimiento verde) + ENSALADA (tomate y maíz) PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	18 DÍA PROTEÍNA VEGETAL JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) PAN FRUTA DE TEMPORADA
21 JUDÍAS VERDES CON PATATA MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, zanahoria) PAN FRUTA DE TEMPORADA	22 LENTEJAS CON VERDURAS (patata, calabaza, judías verdes, puerro) Y MAGRO DE CERDO + ENSALADA (lechuga y tomate) PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	23 PASTA INTEGRAL CON PISTO (tomate conserva triturado, calabacín, pimiento verde, cebolla) TORTILLA DE PUERRO PAN YOGUR DE SOJA	24 BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON PATATAS PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	25 DÍA PROTEÍNA VEGETAL ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) PAN FRUTA DE TEMPORADA
28 PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO con ARROZ PAN FRUTA DE TEMPORADA	29 JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, pimiento verde, patata) Y POLLO + ENSALADA (lechuga y zanahoria) PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	30 PASTA CON SALSA DE BRÓCOLI (brócoli, puerro) TORTILLA DE ZANAHORIA PAN YOGUR DE SOJA		

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección. El yogur siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales. Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox 200 grs. Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.

