

# Menú Basal 2 - 3 años Sólido - Marzo 2023

## Aula Caracol y Soletes

			DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
			Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de cocido	Espirales con salsa de tomate
			Ragout de ternera	Cocido completo	Merluza en salsa verde
			Cous cous	Repollo	Zanahoria
			Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan
Merienda			Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	Judías verdes con jamón	Alubias blancas guisadas con calabaza	Arroz con salsa de tomate	Sopa de cocido	Macarrones gratinados
	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de pavo	Rabas de calamar	Cocido completo	Jurel en salsa
	Patatas fritas	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate	Repollo	Verduras
	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17
	Fideuá con verduras y magro	Lentejas guisadas con verduras	Crema de espárragos blancos	Sopa de cocido	Potaje de vigilia
	Rape a la marinera	Tortilla de york	Sajonia al horno	Cocido completo	Merluza al horno
	Patatas cocidas	Lechuga	Patatas panadera	Repollo	Ensalada
	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24
	<b>FESTIVO</b>	Coditos a la carbonara	Crema de calabacin con quesitos	Sopa de cocido	Patatas guisadas con verduras
		Albóndigas con verduras	Jamoncitos de pollo en pepitoria	Cocido completo	Bacalao en salsa de tomate
		Ensalada variada	Arroz	Repollo	Arroz
		Yogur y pan integral	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan
Merienda		Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural
	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31
	Arroz con pollo y calamares	Menestra de verduras salteadas	Lentejas con verduras y arroz	Sopa de cocido	
	Bocartes	Strogonoff de magro	Salchichas frescas	Cocido completo	
	Lechuga y tomate	Cous cous	Ensalada	Repollo	<b>NO LECTIVO</b>
	Fruta y pan	Yogur y pan integral	Fruta y pan	Fruta y pan	
Merienda	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE SE UTILIZARÁN SIEMPRE EN LOS PURES SERÁN: JUDÍAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CALABAZA Y CALABACIN

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA EN PAPILLA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú Sin Huevo, Legumbre (Tolera judías verdes y blancas),

Pescado (tolera emperador y atún) ni Frutos Secos.

Aula Caracol y Soletes

		DÍA 1		DÍA 2		DÍA 3			
			Crema de calabaza y zanahoria	Sopa de fideos s/huevo		Pasta s/huevo con salsa de tomate			
			Ragout de ternera	Lomo de cerdo		Filete de pollo			
			Cous cous	Zanahorias salteadas		Zanahoria			
			Fruta y pan	Yogur y pan		Fruta y pan			
DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8		DÍA 9		DÍA 10	
	Crema de brócoli	Alubias blancas guisadas con calabaza	Arroz con salsa de tomate	Sopa de fideos s/huevo		Macarrones gratinados			
	Cinta de lomo a la plancha	Ragout de pavo	Filete de pollo	Ternera al horno		Magro de cerdo			
	Patatas fritas	Lechuga y zanahoria	Lechuga y tomate	Ensalada variada		Verduritas			
	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Fruta y pan		Fruta y pan			
DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15		DÍA 16		DÍA 17	
	Fideuá con verduras y magro	Arroz campesina	Crema de espárragos blancos	Sopa de fideos s/huevo		Brócoli salteado			
	Pavo al horno	Lomo de cerdo	Contramuslos de pollo al horno	Ternera asada		Pollo al ajillo			
	Patatas cocidas	Lechuga	Patatas panadera	Ensalada variada		Ensalada			
	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Fruta y pan		Fruta y pan			
DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22		DÍA 23		DÍA 24	
		Coditos con tomate	Crema de calabacín	Sopa de fideos s/huevo		Patatas guisadas con verduras			
	<b>FESTIVO</b>	Filete de ternera	Jamoncitos de pollo al horno	Ternera al horno		Escalopines de cerdo			
		Ensalada variada	Arroz	Ensalada variada		Arroz			
		Yogur y pan	Fruta y pan	Fruta y pan		Fruta y pan			
DÍA 27		DÍA 28		DÍA 29		DÍA 30		DÍA 31	
	Arroz con pollo	Coliflor rehogada	Crema de zanahoria	Sopa de fideos s/huevo					
	Pavo estofado	Stroganoff de magro	Salchichas frescas al horno	Ternera al horno					
	Lechuga y tomate	Cous cous	Ensalada	Ensalada					<b>NO LECTIVO</b>
	Fruta y pan	Yogur y pan	Fruta y pan	Fruta y pan					

**LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS**

**LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE SE UTILIZARAN SIEMPRE EN LOS PURES SERAN: JUDIAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CALABAZA Y CALABACIN**

**FRUTA VARIADA** y de TEMPORADA EN PAPILLA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)