



CEIPSO MARIO VARGAS LLOSA 1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

2 LUNES ESPAUGUETIS AL PESTO CON QUESO Y ALBAHACA MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ PAN INTEGRAL PERA 	3 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN MANDARINA 	4 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	5 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARbanzos ecológicos* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	6 VIERNES PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL MANZANA
9 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL PERA 	10 MARTES POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS* CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN MANDARINA 	11 MIÉRCOLES CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	12 JUEVES PAELLA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIAS Y REMOLACHA PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	13 VIERNES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y YORK LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN PLATANO
16 LUNES BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	17 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS CON VERDURAS MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL PAN MANDARINA 	18 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL MANZANA 	19 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARbanzos ecológicos* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO PAN YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	20 VIERNES PATATAS "VIUDAS" GUIADAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN PERA
23 LUNES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN PIÁTANO 	24 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN MANDARINA 	25 MIÉRCOLES MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS AL AJILLO HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL MANZANA 	26 JUEVES MENÚ INTERNACIONAL:CUBA ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON HUEVO ESTOFADO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS PAN GELATINA 	27 VIERNES CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y PEPINO PAN INTEGRAL PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)



LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO

RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).

APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.



hotelma

MENÚ



ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD.
PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA
QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS
NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO.
ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA
ADOLESCENCIA.



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
	COLIFLOR REBOZADA		SETAS CON JAMÓN		RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS CON RICOTTA		ENSALADA DE AGUACATE, BURRATA Y FRUTOS DEL BOSQUE		
	CHULETILLAS DE CORDERO		MEJILLONES A LA VINAGRETA				LUBINA AL HORNO		FILETE DE TERNERA
	POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE
09	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES
	FIDEUÁ DE MARISCO		ALCACHOFAS CONFITADAS		NOODLES CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA		CARDO CON ALMENDRAS		COCA INTEGRAL DE VERDURAS Y QUESO
	SALMÓN CON TOMILLO Y ROMERO		PAVO AL CURRY		PULPO A FEIRA		ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS		DE CABRA
	POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES
	RISOTTO		GUISSANTES SALTEADOS		ENSALADA TOSCANA		ACELGAS A LA EXTREMEÑA		PASTEL DE VERDURAS AL HORNO
	CONEJO AL AJILLO		BOQUERONES EN VINAGRE		LANGOSTINOS A LA PLANCHA		SOLOMILLO DE CERDO		
	POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES
	HUMMUS CON CRUDITÉS		CREMA LOMBarda		SALTEADO DE QUINOA CON PIMIENTOS		ROMANESCO CON BECHAMEL		PIZZA CASERA DE ESPINACAS, TOMATE Y QUESO
	LENGUADO A LA NARANJA		ALITAS DE POLLO		PALOMETA AL LIMÓN		SEPIA A LA PLANCHA		
	POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE		POSTRE

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE FEBRERO:

FRUTAS FEBRERO: AGUACATE, FRAMBUESA, FRESÓN, FRESA, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS FEBRERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDÓ, COLIFLOR, ESCAROLA, ESPINACAS, LECHUGA, LOMBarda, NABO, HABA, GUISSANTE, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA