



**Comunidad de Madrid**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

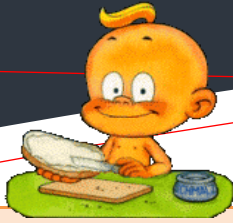
### Recomendaciones para los Padres:

- Los niños pueden y deben comer de todo, dejando de lado aquellos casos en que el pediatra ha constatado una intolerancia o rechazo a un alimento concreto (gluten, lactosa etc.)
- Las preferencias no quieren decir exclusividad: las preferencias se reafirman a medida que el niño crece, pero eso no ha de desplazar de su menú otros alimentos necesarios para su desarrollo.
- Saber comer de todo es importante para tener una vida saludable.  
*“Pero sí a mí eso tampoco me gusta”*: que uno de los padres coma mal, no ha de ser pretexto para justificar o inculcar malos hábitos de alimentación al niño.
- Establecer una rutina y un ritual es la primera batalla ganada: el lugar destinado a la alimentación del niño será un espacio concreto, agradable, tranquilo y siempre el mismo

## **MENÚ MES DE DICIEMBRE ESCUELA INFANTIL SANTA MADRE MARAVILLAS**



A+10 Seguridad Alimentaria certifica que este menú está supervisado por dietistas diplomados garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños.



## MENÚ DE DICIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DIA 1</b> Patatas guisadas con zanahorias. Revuelto de tortilla con jamón york y ensalada de lechuga (H) Batido de yogurt y pan. (L,G)	<b>DIA 2</b> Puré de verduras Filete de merluza al horno con patatas asadas. (P) Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 3</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DIA 4</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 7  NO LECTIVO	DIA 8  FESTIVO	DIA 9 Espirales con salsa de tomate y atún (H, G, P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 10 Crema de puerros. Cinta de lomo adobada a la plancha con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 11 Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 14</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H,G) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 15</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verdura) Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DÍA 16</b> Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 17</b> Crema de calabacín Revuelto de tortilla con patatas fritas (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DIA 18</b> Sopa de pescado con fideos. (H, G, P) Salchichas frescas de pollo a al horno con ensalada de tomate natural. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 21 Macarrones con atún y salsa de tomate. (H, G, P) Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 22 Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 23 Patatas guisadas con judías verdes y pescado.(P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 24  NO LECTIVO	DIA 25  FESTIVO
DIA 28  NO LECTIVO	DIA 29  NO LECTIVO	DIA 30  NO LECTIVO	DIA 31  NO LECTIVO	

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/200



## DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Galletas (L, G, H, F, S)	Lácteo (L) Fruta troceada Embutido: Jamón York, pavo y rebanada de pan	Lácteo (L) Cereales (L, S, F, G)	Lácteo (L) Rebanada de pan con jamón york/ galletas (L, G, H, F, S)	Lácteo (L) Cereales (L, S, F, G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán leche de continuación y cereales de la marca Hero baby (en papilla o biberón)

## MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de queso y lácteo. (L, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y Galletas (L, G, H, F, S)	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de embutido y zumo. (H, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y Galletas (L, G, H, F, S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)



# COMPLEMENTAR LA CENA EN BASE A LO QUE EL NIÑO HAYA COMIDO EN LA ESCUELA

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



## ALGUNAS RECOMENDACIONES MÁS:

- Recomendable la pasta de colores.
- Acompañar el pescado con salsas y guarniciones apetitosas como por ejemplo:
  - Salsa americana (hecha a base de hortalizas, arroz y caldo de pescado)
  - Salsa rosa (mezcla de mayonesa y ketchup)
  - Hacer brochetas de pescado con hortalizas, tomates cherry
  - En tortillas (por ejemplo: tortilla de atún)
  - Paella de pescado
  - Empanadillas de atún
- Complementar en la medida de lo posible meriendas y media mañana con frutos secos (un puñado de nueces o pasas) ya que tienen un elevado contenido proteico y son ricos en vitaminas y fibra.
- Fomentar la cena en familia de esta manera nos aseguramos el consumo de frutas y verduras y por lo tanto conseguimos que el aporte de nutrientes sea el adecuado.
- Moderar al consumo de sal (según los expertos los niños ingieren al día hasta el triple de lo que necesitan)
- Asegurarse que los niños ingieren 3 raciones semanales de legumbres las cuales son los alimentos de origen vegetal más completos
- Incluir 4 raciones de pescado a la semana (al menos una ración debe de ser de pescado azul tipo atún, sardinas, pez espada...





## MENÚ DICIEMBRE ALÉRGICO AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DIA 1</b> <b>Patatas guisadas con zanahorias.</b> <b>Filete de pollo a la plancha y ensalada de lechuga.</b> <b>Batido de yogurt y pan. (L,G)</b>	<b>DIA 2</b> <b>Puré de verduras</b> <b>Filete de merluza al horno con patatas asadas. (P)</b> <b>Fruta del tiempo y pan.(G)</b>	<b>DIA 3</b> <b>Sopa de cocido con fideos</b> <b>Cocido completo (garbanzos, carne, verduras)</b> <b>Natillas caseras y pan. (L, G)</b>	<b>DIA 4</b> <b>Guiso de arroz con pollo y judías verdes.</b> <b>Fruta del tiempo y pan.(G)</b>
<b>DIA 7</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>DIA 8</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>DIA 9</b> <b>Espirales con salsa de tomate y atún ( P)</b> <b>Fruta del tiempo y pan. (G)</b>	<b>DIA 10</b> <b>Crema de puerros.</b> <b>Cinta de lomo adobada a la plancha con patatas fritas.</b> <b>Natillas caseras y pan.(L, G)</b>	<b>DIA 11</b> <b>Lentejas guisadas con judías verdes.</b> <b>Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate natural.</b> <b>Fruta del tiempo y pan. (G)</b>
<b>DIA 14</b> <b>Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate.</b> <b>Fruta del tiempo y pan. (G)</b>	<b>DIA 15</b> <b>Sopa de cocido con fideos</b> <b>Cocido completo (garbanzos, carne, verdura)</b> <b>Batido de yogurt y pan. (L, G)</b>	<b>DÍA 16</b> <b>Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P)</b> <b>Fruta del tiempo y pan. (G)</b>	<b>DIA 17</b> <b>Crema de calabacín.</b> <b>Hamburguesa casera de ternera con patatas fritas.</b> <b>Natillas caseras y pan. (L, G)</b>	<b>DIA 18</b> <b>Sopa de pescado con fideos. (P)</b> <b>Salchichas frescas de pollo a al horno con ensalada de tomate natural.</b> <b>Fruta del tiempo y pan. (G)</b>
<b>DIA 21</b> <b>Macarrones con atún y salsa de tomate.(P)</b> <b>Fruta del tiempo y pan.(G)</b>	<b>DIA 22</b> <b>Lentejas guisadas con zanahorias</b> <b>Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate natural.(H)</b> <b>Batido de yogurt y pan. (L, G)</b>	<b>DIA 23</b> <b>Patatas guisadas con judías verdes y pescado.(P)</b> <b>Fruta del tiempo y pan. (G)</b>	<b>DIA 24</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>DIA 25</b>  <b>FESTIVO</b>
<b>DIA 28</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>DIA 29</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>DIA 30</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>DIA 31</b>  <b>NO LECTIVO</b>	

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/200



## DESAYUNOS ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L)  Galletas (S)	Zumo  Fruta troceada y embutido: Jamón york, pavo y rebanada de pan.	Lácteo (L)  Cereales (G, L, S,F)	Lácteo (L)  Rebanada de pan con jamón york/galletas (G)	Lácteo (L)  Cereales (G, L, S, F)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán leche de continuación y cereales de la marca Hero baby (en papilla o biberón)

## MERIENDAS ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Bocadillo de pan con queso y lácteo. (L, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S) Fruta fresca.	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de embutido y zumo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S) Fruta fresca.

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)





## MENÚ DICIEMBRE ALÉRGICO AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DIA 1</b> Patatas guisadas con zanahorias. Revuelto de tortilla con jamón york y ensalada de lechuga (H) Batido de yogurt y pan. (L,G)	<b>DIA 2</b> Puré de verduras Filete ruso de ternera a la plancha con patatas asadas. Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 3</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DIA 4</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan.(G)
<b>DIA 7</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 8</b>  FESTIVO	<b>DIA 9</b> Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera. (H, G,) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 10</b> Crema de puerros. Cinta de lomo adobada a la plancha con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L, G)	<b>DIA 11</b> Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 14</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H,G) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 15</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verdura) Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DÍA 16</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 17</b> Crema de calabacín Revuelto de tortilla con patatas fritas. (H) Natillas y pan. (L, G)	<b>DIA 18</b> Sopa de ave con fideos. (H, G) Salchichas frescas de pollo a al horno con ensalada de tomate natural. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 21</b> Macarrones con salchichas y salsa de tomate.(H, G) Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 22</b> Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DIA 23</b> Patatas guisadas con judías verdes y carne. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 24</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 25</b>  FESTIVO
<b>DIA 28</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 29</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 30</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 31</b>  NO LECTIVO	

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)





## MENÚ DICIEMBRE ALÉRGICOS AL HUEVO, A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y A LA LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DIA 1</b> Patatas guisadas con zanahorias. Filete de pollo a la plancha y ensalada de lechuga. Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 2</b> Puré de verduras Filete de merluza al horno con patatas asadas. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 3</b> Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 4</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 7</b> NO LECTIVO	<b>DIA 8</b> FESTIVO	<b>DIA 9</b> Espirales con salsa de tomate y atún (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 10</b> Crema de puerros. Cinta de lomo adobada a la plancha con patatas fritas. Postre de soja y pan.(S)	<b>DIA 11</b> Lentejas guisadas con judías verdes. Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate natural. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 14</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 15</b> Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, carne, verdura) Postre de soja y pan. (S)	<b>DÍA 16</b> Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 17</b> Crema de calabacín Hamburguesa casera de ternera con patatas fritas. Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 18</b> Sopa de pescado con fideos. (P) Salchichas frescas de pollo a al horno con ensalada de tomate natural. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 21</b> Macarrones con atún y salsa de tomate. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 22</b> Lentejas guisadas con zanahorias Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate natural.(H) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 23</b> Patatas guisadas con judías verdes y pescado. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 24</b> NO LECTIVO	<b>DIA 25</b> FESTIVO
<b>DIA 28</b> NO LECTIVO	<b>DIA 29</b> NO LECTIVO	<b>DIA 30</b> NO LECTIVO	<b>DIA 31</b> NO LECTIVO	

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006  
Las pastas son sin huevo y el pan sin gluten





## DESAYUNOS ALÉRGICOS AL HUEVO, PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bebida de soja (S) Galletas (S)	Zumo Fruta troceada. Embutido :Jamón York, pavo y rebanada de pan	Bebida de soja (S) Cereales (G)	Bebida de soja (S) Rebanada de pan con Jamón York/galletas (S)	Bebida de soja (S) Cereales (G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán su leche de continuación y cereales que aporten al centro según prescripción médica.  
El pan es sin gluten.

## MERIENDAS ALÉRGICAS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bocadillo de pavo y bebida de soja.(S)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas.(S)	Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york y zumo. (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas.(S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
El pan de los bocadillos no contiene gluten





## MENÚ DICIEMBRE ALÉRGICO A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DIA 1</b> Patatas guisadas con zanahorias. Revuelto de tortilla con jamón york y ensalada de lechuga (H) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 2</b> Puré de verduras Filete de merluza al horno con patatas asadas.(P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 3</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 4</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 7</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 8</b>  FESTIVO	<b>DIA 9</b> Espirales con salsa de tomate y atún (H, G, P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 10</b> Crema de puerros. Cinta de lomo adobada a la plancha con patatas fritas. Postre de soja y pan.(S)	<b>DIA 11</b> Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 14</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H,G) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 15</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verdura) Postre de soja y pan. (S)	<b>DÍA 16</b> Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 17</b> Crema de calabacín Revuelto de tortilla con patatas fritas (H) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 18</b> Sopa de pescado con fideos Salchichas frescas de pollo con ensalada de tomate natural. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 21</b> Macarrones con atún y salsa de tomate.(H, G, P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 22</b> Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 23</b> Patatas guisadas con judías verdes y pescado.(P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 24</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 25</b>  FESTIVO
<b>DIA 28</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 29</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 30</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 31</b>  NO LECTIVO	

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006



## DESAYUNOS ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bebida de soja (S) Galletas (S)	Zumo Fruta troceada. Embutido :Jamón York, pavo y rebanada de pan	Bebida de soja (S) Cereales (G)	Bebida de soja (S) Rebanada de pan con Jamón York/galletas (S)	Bebida de soja (S) Cereales (G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán su leche de continuación y cereales que aporten al centro según prescripción médica.  
El pan es sin gluten.

## MERIENDAS ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bocadillo de pavo y bebida de soja.(S)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas.(S)	Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york y zumo. (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas.(S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
El pan de los bocadillos no contiene gluten.





## MENÚ DICIEMBRE SIN GLÚTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DIA 1</b> Patatas guisadas con zanahorias. Revuelto de tortilla con jamón york y ensalada de lechuga (H) Batido de yogurt y pan. (L)	<b>DIA 2</b> Puré de verduras Filete de merluza al horno con patatas asadas.(P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 3</b> Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Natillas caseras y pan. (L)	<b>DIA 4</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 7</b> NO LECTIVO	<b>DIA 8</b> FESTIVO	<b>DIA 9</b> Espirales con salsa de tomate y atún (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 10</b> Crema de puerros. Cinta de lomo adobada a la plancha con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L)	<b>DIA 11</b> Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 14</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 15</b> Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, carne, verdura) Batido de yogurt y pan. (L)	<b>DÍA 16</b> Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 17</b> Crema de calabacín Revuelto de tortilla con patatas fritas (H) Natillas caseras y pan. (L)	<b>DIA 18</b> Sopa de fideos con pescado.(P) Salchichas frescas de pollo a al horno con ensalada de tomate natural. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 21</b> Macarrones con atún y salsa de tomate.(P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 22</b> Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Batido de yogurt y pan. (L)	<b>DIA 23</b> Patatas guisadas con judías verdes y pescado.(P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 24</b> NO LECTIVO	<b>DIA 25</b> FESTIVO
<b>DIA 28</b> NO LECTIVO	<b>DIA 29</b> NO LECTIVO	<b>DIA 30</b> NO LECTIVO	<b>DIA 31</b> NO LECTIVO	

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006  
Las pastas y el pan son sin gluten



## DESAYUNOS SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Galletas(S)	Zumo Fruta troceada. Embutido: Jamón York, pavo y rebanada de pan.	Lácteo (L) Cereales	Lácteo (L) Rebanada de pan con jamón York/galletas(S)	Lácteo (L) Cereales

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán leche de continuación y cereales de la marca Hero baby (en papilla o biberón).

## MERIENDAS SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york/pavo y zumo.	Niveles 1-2 y 2-3: Bocadillo de pan con quesito y lácteo. (L)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S)	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york/pavo y zumo	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)





## MENÚ DE DICIEMBRE BAJO EN SAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DIA 1</b> Patatas guisadas con zanahorias. Revuelto de tortilla y ensalada de lechuga. (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DIA 2</b> Puré de verduras Filete de merluza al horno con patatas asadas.(P) Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 3</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DIA 4</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan.(G)
<b>DIA 7</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 8</b>  FESTIVO	<b>DIA 9</b> Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera (H, G) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 10</b> Crema de puerros. Cinta de lomo fresca a la plancha con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L, G)	<b>DIA 11</b> Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 14</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H,G) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 15</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verdura) Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DÍA 16</b> Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 17</b> Crema de calabacín Revuelto de tortilla con patatas fritas. (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DIA 18</b> Sopa de pescado con fideos. (H, G, P) Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate natural. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 21</b> Macarrones con carne picada de ternera y salsa de tomate.(H, G) Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 22</b> Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DIA 23</b> Patatas guisadas con judías verdes y pescado.(P) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 24</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 25</b>  FESTIVO
<b>DIA 28</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 29</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 30</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 31</b>  NO LECTIVO	

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006





## MENÚ DICIEMBRE ALÉRGICO A LOS GUISANTES, LENTEJAS, GARBANZOS Y CACAHUETE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DIA 1</b> Patatas guisadas con zanahorias. Revuelto de tortilla con jamón york y ensalada de lechuga (H) Batido de yogurt y pan. (L,G)	<b>DIA 2</b> Puré de verduras Filete de merluza al horno con patatas asadas.(P) Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 3</b> Sopa de ave con fideos (G, H) Filete de pollo a la plancha con guarnición de zanahorias. Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DIA 4</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta del tiempo y pan.(G)
<b>DIA 7</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 8</b>  FESTIVO	<b>DIA 9</b> Espirales con salsa de tomate y atún (H, G, P) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 10</b> Crema de puerros. Cinta de lomo adobada a la plancha con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L, G)	<b>DIA 11</b> Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 14</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H,G) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 15</b> Sopa de ave con fideos (G, H) Filete de pollo a la plancha con guarnición de zanahorias. Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DÍA 16</b> Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 17</b> Crema de calabacín Revuelto de tortilla con patatas fritas (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DIA 18</b> Sopa de pescado con fideos. (H, G, P) Salchichas frescas de pollo al horno con ensalada de tomate natural. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 21</b> Macarrones con atún y salsa de tomate.(H, G, P) Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 22</b> Puré de verduras frescas. (Acelgas, j. verdes y zanahorias) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural.(H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DIA 23</b> Patatas guisadas con judías verdes y pescado.(P) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 24</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 25</b>  FESTIVO
<b>DIA 28</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 29</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 30</b>  NO LECTIVO	<b>DIA 31</b>  NO LECTIVO	

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/200



### MENUS BEBES DICIEMBRE

<b>MARTES 1</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera
<b>MIÉRCOLES 2</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado.(P)
<b>JUEVES 3</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 4</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera
<b>LUNES 7</b> NO LECTIVO	
<b>MARTES 8</b> FESTIVO	
<b>MIÉRCOLES 9</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado.(P)
<b>JUEVES 10</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 11</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>LUNES 14</b> Puré de verduras y hortalizas con pollo	
<b>MARTES 15</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>MIÉRCOLES 16</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado.(P)
<b>JUEVES 17</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 18</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>LUNES 21</b> Puré de verduras y hortalizas con pollo	
<b>MARTES 22</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera
<b>MIÉRCOLES 23</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado.(P)
<b>JUEVES 24</b>	NO LECTIVO
<b>VIERNES 25</b>	FESTIVO
<b>LUNES 28</b> NO LECTIVO	
<b>MARTES 29</b>	NO LECTIVO
<b>MIÉRCOLES 30</b>	NO LECTIVO
<b>JUEVES 31</b>	NO LECTIVO



En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los postres lácteos comprenden: biberón con leche de continuación o yogurt natural o frutas.