

### Recomendaciones para los Padres:

- Un aspecto fundamental y que condiciona los hábitos alimentarios son los horarios de las comidas.
- Es fundamental tener horarios fijos, ya que las variaciones frecuentes les puede provocar inseguridad, éstos horarios son igual de importantes para las demás rutinas establecidas a lo largo del día como la higiene, sueño etc.
- Es importante que exista una coordinación entre las personas que intervienen a la hora de su alimentación, para la introducción de nuevos alimentos.
  - Hábitos de postura y comportamiento en la mesa
  - No levantarnos mientras comemos.
  - Coger adecuadamente los cubiertos.



**Comunidad de Madrid**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

## **MENÚ MES DE MARZO**

### **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 MARZO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>	<b>DÍA 5</b>
Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L, G)	Puré de verduras frescas. Filete de merluza al horno con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.(G)	Arroz salteado con bacón, guisantes y revuelto de tortilla. (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	Guiso de patatas y zanahorias. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 8</b>	<b>DIA 9</b>	<b>DIA 10</b>	<b>DIA 11</b>	<b>DIA 12</b>
Macarrones con salsa de tomate y atún. (H, P, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G).	Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Natillas caseras y pan (L, G)	Sopa de pescado con fideos. (P, H, G) Cinta de lomo adobada a la plancha con guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 15</b>	<b>DIA 16</b>	<b>DIA 17</b>	<b>DIA 18</b>	<b>DIA 19</b>
Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L, G)	Guiso de patatas con pescado zanahorias y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	Crema de zanahorias. Salchichas de pollo al horno con guarnición de patatas dado Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>FESTIVO</b>
<b>DIA 22</b>	<b>DIA 23</b>	<b>DIA 24</b>	<b>DIA 25</b>	<b>DIA 26</b>
Espaguetis con salsa de tomate. (H, G) Salchichas Frankfurt a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)	Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogur y pan. (L,G)	Crema de puerros. Pollo al horno con guarnición de guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.(G)	Guiso de arroz con pescado con judías verdes.(P) Natillas caseras y pan (L, G)	Sopa de ave con fideos. (G, H) Croquetas de jamón. (H,G,L,M,S,P,C) Ensalada de lechuga Fruta del tiempo y pan (G)
<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), Moluscos (M) 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Fruta troceada Cereales integrales (L, G, H, F, S)	Lácteo (L) Fruta troceada Pavo y rebanada de pan. (G)	Lácteo (L) Fruta troceada Galletas integrales (L, S, F, G, S)	Lácteo (L) Fruta troceada Jamón York y rebanada de pan (G)	Lácteo (L) Fruta troceada Cereales integrales (L, S, F, G, 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)  
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: Lácteo. (L) Fruta troceada Sándwich de pavo (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo.(L) Fruta troceada Sándwich de queso (L, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo. (L) Fruta troceada Galletas integrales (L, S, F, G, S)	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo. (L) Fruta troceada Sándwich de jamón york (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo. (L) Fruta troceada Sándwich de queso. (L, G)



## 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:

1. Recomendable la pasta de colores.
2. 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 kétchup)
  - Hacer brochetas de pescado con hortalizas, tomates cherry
  - En tortillas (por ejemplo: tortilla de atún)
  - Paella de pescado
  - Empanadillas de atún
3. 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.
4. 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.
5. Moderar al consumo de sal (según los expertos los niños ingieren al día hasta el triple de lo que necesitan)
6. Asegurarse que los niños ingieren 3 raciones semanales de legumbres las cuales son los alimentos de origen vegetal más completos
7. Incluir 4 raciones de pescado a la semana (al menos una ración debe de ser de pescado azul tipo atún, sardinas, pez espada)





## MARZO ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>	<b>DÍA 5</b>
Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	Sopa de cocido con fideos. Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L, G)	Puré de verduras frescas. Filete de merluza al horno con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	Arroz salteado con bacón, guisantes y jamón York. Natillas caseras y pan. (L, G)	Guiso de patatas y zanahorias. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 8</b>	<b>DIA 9</b>	<b>DIA 10</b>	<b>DIA 11</b>	<b>DIA 12</b>
Macarrones con salsa de tomate y atún. (P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G).	Lentejas guisadas con zanahorias. Filete ruso de ternera a la plancha y ensalada de tomate natural. Batido de yogurt y pan. (L, G)	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Natillas caseras y pan (L, G)	Sopa de pescado con fideos. (P) Cinta de lomo adobada a la plancha con guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 15</b>	<b>DIA 16</b>	<b>DIA 17</b>	<b>DIA 18</b>	<b>DIA 19</b>
Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L, G)	Guiso de patatas con pescado zanahorias y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	Crema de zanahorias. Salchichas de pollo al horno con guarnición de patatas dado Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>FESTIVO</b>
<b>DIA 22</b>	<b>DIA 23</b>	<b>DIA 24</b>	<b>DIA 25</b>	<b>DIA 26</b>
Espaguetis con salsa de tomate. Salchichas Frankfurt a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)	Lentejas guisadas con judías verdes. Hamburguesa casera de ternera a la plancha y ensalada de tomate natural. Batido de yogur y pan. (L,G)	Crema de puerros. Pollo al horno con guarnición de guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.(G)	Guiso de arroz con pescado con judías verdes.(P) Natillas caseras y pan (L, G)	Sopa de ave con fideos. Filete de pollo a la plancha. Ensalada de lechuga Fruta del tiempo y pan (G)
<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), Moluscos (M) 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 AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Fruta troceada Cereales (S)	Lácteo(L) Fruta troceada Pavo y rebanada de pan.(G)	Lácteo (L) Fruta troceada Galletas (S)	Lácteo (L) Fruta troceada Jamón York y rebanada de pan.(G)	Lácteo (L) Fruta troceada 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: Lácteo.(L) Fruta troceada Sándwich de pavo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo.(L) Fruta troceada. Sándwich de queso. (L, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo.(L) Fruta troceada. Galletas.(G)	Lácteo.(L) Fruta troceada Sándwich de jamón york.(G)	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo.(L) Fruta troceada. Sándwich de queso. (L, 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)





## MENÚ MARZO ALÉRGICO AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 1</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 2</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L, G)	<b>DIA 3</b> Puré de verduras frescas. Filete de pollo a la plancha con patatas panaderas. Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 4</b> Arroz salteado con bacón, guisantes y revuelto de tortilla. (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DÍA 5</b> Guiso de patatas y zanahorias. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 8</b> Macarrones con salsa de tomate y carne picada de ternera. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G).	<b>DIA 9</b> Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DIA 10</b> Crema de calabacín Hamburguesa de ternera a la plancha en salsa con patatas panaderas. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 11</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Natillas caseras y pan (L, G)	<b>DIA 12</b> Sopa de ave con fideos. (H, G) Cinta de lomo adobada a la plancha con guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 15</b> Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 16</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L, G)	<b>DIA 17</b> Guiso de patatas con carne, zanahorias y judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 18</b> Crema de zanahorias. Salchichas de pollo al horno con guarnición de patatas dado Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DIA 19</b> <b>FESTIVO</b>
<b>DIA 22</b> Espaguetis con salsa de tomate. (H, G) Salchichas Frankfurt a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 23</b> Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogur y pan. (L,G)	<b>DIA 24</b> Crema de puerros. Pollo al horno con guarnición de guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 25</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Natillas caseras y pan (L, G)	<b>DIA 26</b> Sopa de ave con fideos. (G, H) Filete de pollo a la plancha y ensalada de lechuga Fruta del tiempo y pan (G)
<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), Moluscos (M) 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 MARZO ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 1</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 2</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 3</b> Puré de verduras frescas. Filete de merluza al horno con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 4</b> Arroz salteado con bacón, guisantes y revuelto de tortilla. (H) Postre de soja y pan. (S)	<b>DÍA 5</b> Guiso de patatas y zanahorias. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 8</b> Macarrones con salsa de tomate y atún. (H, P, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 9</b> Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 10</b> Crema de calabacín Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 11</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Postre de soja y pan (S)	<b>DIA 12</b> Sopa de pescado con fideos. (P, H, G) Cinta de lomo adobada a la plancha con guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 15</b> Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 16</b> Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 17</b> Guiso de patatas con pescado zanahorias y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 18</b> Crema de zanahorias. Salchichas de pollo al horno con guarnición de patatas dado Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 19</b> <b>FESTIVO</b>
<b>DIA 22</b> Espaguetis con salsa de tomate. (H, G) Salchichas Frankfurt a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 23</b> Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 24</b> Crema de puerros. Pollo al horno con guarnición de guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 25</b> Guiso de arroz con pescado con judías verdes.(P) Postre de soja y pan (S)	<b>DIA 26</b> Sopa de ave con fideos. (G, H) Filete de pollo a la plancha y ensalada de lechuga Fruta del tiempo y pan (G)
<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), Moluscos (M) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006  
El pan es sin gluten y los postres son de soja.



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bebida de soja (S) Fruta troceada. Cereales	Bebida de soja (S) Fruta troceada. Pavo y rebanada de pan.	Bebida de soja (S) Fruta troceada. Cereales.	Bebida de soja (S) Fruta troceada. Jamón york y rebanada de pan	Bebida de soja (S) Fruta troceada. 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 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: Bebida de soja Fruta troceada Sandwich de pavo(G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bebida de soja Fruta troceada Sandwich de jamón york(G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bebida de soja Fruta troceada Galletas	Nivel 1-2 y 2-3: Bebida de soja Fruta troceada Sandwich de jamón york.	Nivel 1-2 y 2-3: Bebida de soja Fruta troceada Sandwich de pavo(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





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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 1</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 2</b> Sopa de cocido con fideos. Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 3</b> Puré de verduras frescas. Filete de merluza al horno con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 4</b> Arroz salteado con bacón, guisantes y jamón York. Postre de soja y pan. (S)	<b>DÍA 5</b> Guiso de patatas y zanahorias. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 8</b> Macarrones con salsa de tomate y atún. (P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 9</b> Lentejas guisadas con zanahorias. Filete ruso de ternera a la plancha y ensalada de tomate natural. Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 10</b> Crema de calabacín Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 11</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Postre de soja y pan (S)	<b>DIA 12</b> Sopa de pescado con fideos. (P) Cinta de lomo adobada a la plancha con guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 15</b> Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 16</b> Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 17</b> Guiso de patatas con pescado zanahorias y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 18</b> Crema de zanahorias. Salchichas de pollo al horno con guarnición de patatas dado Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 19</b> <b>FESTIVO</b>
<b>DIA 22</b> Espaguetis con salsa de tomate. Salchichas Frankfurt a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 23</b> Lentejas guisadas con judías verdes. Hamburguesa casera de ternera a la plancha y ensalada de tomate natural. Postre de soja y pan. (S)	<b>DIA 24</b> Crema de puerros. Pollo al horno con guarnición de guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 25</b> Guiso de arroz con pescado con judías verdes.(P) Postre de soja y pan (S)	<b>DIA 26</b> Sopa de ave con fideos. Filete de pollo a la plancha. Ensalada de lechuga Fruta del tiempo y pan.
<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), Moluscos (M) 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 AL HUEVO, PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bebida de soja (S) Fruta troceada. Cereales	Bebida de soja (S) Fruta troceada. Pavo y rebanada de pan.	Bebida de soja (S) Fruta troceada. Cereales.	Bebida de soja (S) Fruta troceada. Jamón york y rebanada de pan	Bebida de soja (S) Fruta troceada. 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 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: Bebida de soja Fruta troceada Sandwich de pavo(G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bebida de soja Fruta troceada Sandwich de jamón york(G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bebida de soja Fruta troceada Galletas	Nivel 1-2 y 2-3: Bebida de soja Fruta troceada Sandwich de jamón york.	Nivel 1-2 y 2-3: Bebida de soja Fruta troceada Sandwich de pavo(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 (G) y Soja (S)





## MENÚ MARZO SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 1</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 2</b> Sopa de cocido con fideos Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L)	<b>DIA 3</b> Puré de verduras frescas. Filete de merluza al horno con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 4</b> Arroz salteado con bacón, guisantes y revuelto de tortilla. (H) Natillas caseras y pan. (L)	<b>DÍA 5</b> Guiso de patatas y zanahorias. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 8</b> Macarrones con salsa de tomate y atún. (P) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 9</b> Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogurt y pan. (L)	<b>DIA 10</b> Crema de calabacín Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 11</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Natillas caseras y pan (L)	<b>DIA 12</b> Sopa de pescado con fideos. (P) Cinta de lomo adobada a la plancha con guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.
<b>DIA 15</b> Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 16</b> Sopa de cocido con fideos. Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L)	<b>DIA 17</b> Guiso de patatas con pescado zanahorias y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 18</b> Crema de zanahorias. Salchichas de pollo al horno con guarnición de patatas dado Natillas caseras y pan. (L)	<b>DIA 19</b> <b>FESTIVO</b>
<b>DIA 22</b> Espaguetis con salsa de tomate. Salchichas Frankfurt a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 23</b> Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogur y pan. (L)	<b>DIA 24</b> Crema de puerros. Pollo al horno con guarnición de guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.	<b>DIA 25</b> Guiso de arroz con pescado con judías verdes.(P) Natillas caseras y pan (L)	<b>DIA 26</b> Sopa de ave con fideos. Filete de pollo a la plancha y ensalada de lechuga Fruta del tiempo y pan.
<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), Moluscos (M) 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 SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Fruta troceada Cereales.	Lácteo (L) Fruta troceada. Pavo y rebanada de pan.	Lácteo (L) Fruta troceada. Galletas.	Lácteo (L) Fruta troceada. Jamón york y rebanada de pan.	Lácteo (L) Fruta troceada. 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: Lácteo (L) Fruta troceada Sándwich de pavo.	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo. (L) Fruta troceada. Sándwich de quesito. (L)	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo. (L) Fruta troceada. Galletas.	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo (L) Fruta troceada Sándwich de jamón york.	Niveles 1-2 y 2-3: Lácteo (L) Fruta troceada. Sándwich de queso. (L)

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 FEBRERO BAJO EN SAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 4</b>	<b>DÍA 5</b>
Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L, G)	Puré de verduras frescas. Filete de merluza al horno con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.(G)	Arroz salteado con, guisantes y revuelto de tortilla. (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	Guiso de patatas y zanahorias. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 8</b>	<b>DIA 9</b>	<b>DIA 10</b>	<b>DIA 11</b>	<b>DIA 12</b>
Macarrones con salsa de tomate y carne picada de ternera. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G).	Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	Crema de calabacín Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Natillas caseras y pan (L, G)	Sopa de pescado con fideos. (P, H, G) Cinta de lomo fresca a la plancha con guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 15</b>	<b>DIA 16</b>	<b>DIA 17</b>	<b>DIA 18</b>	<b>DIA 19</b>
Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	Sopa de cocido con fideos (G, H) Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Batido de yogur y pan. (L, G)	Guiso de patatas con pescado zanahorias y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	Crema de zanahorias. Filete de pollo a la plancha con guarnición de patatas dado. Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>FESTIVO</b>
<b>DIA 22</b>	<b>DIA 23</b>	<b>DIA 24</b>	<b>DIA 25</b>	<b>DIA 26</b>
Espaguetis con salsa de tomate. (H, G) Hamburguesa casera de ternera a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)	Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogur y pan. (L,G)	Crema de puerros. Pollo al horno con guarnición de guisantes rehogados. Fruta del tiempo y pan.(G)	Guiso de arroz con pescado con judías verdes.(P) Natillas caseras y pan (L, G)	Sopa de ave con fideos. (G, H) Filete de pollo a la plancha y ensalada de lechuga Fruta del tiempo y pan (G)
<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), Moluscos (M) 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 MARZO ALÉRGICO A LOS GUISANTES, LENTEJAS, GARBANZOS Y CACAHUETE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DIA 1</b> Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 2</b> Sopa de ave con fideos (G, H) Filete de pollo con guarnición de zanahorias. Batido de yogur y pan. (L, G)	<b>DIA 3</b> Puré de verduras frescas. Filete de merluza al horno con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 4</b> Arroz salteado con bacón y revuelto de tortilla. (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DÍA 5</b> Guiso de patatas y zanahorias. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 8</b> Macarrones con salsa de tomate y atún. (H, P, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G).	<b>DIA 9</b> Puré de verduras frescas. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	<b>DIA 10</b> Crema de calabacín Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 11</b> Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Natillas caseras y pan (L, G)	<b>DIA 12</b> Sopa de pescado con fideos. (P, H, G) Cinta de lomo adobada a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)
<b>DIA 15</b> Espirales con salsa de tomate y carne picada de ternera. (H, G) Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 16</b> Sopa de ave con fideos (G, H) Filete de pollo con guarnición de patatas. Batido de yogur y pan. (L, G)	<b>DIA 17</b> Guiso de patatas con pescado zanahorias y judías verdes. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 18</b> Crema de zanahorias. Salchichas de pollo al horno con guarnición de patatas dado Natillas caseras y pan. (L, G)	<b>DIA 19</b> <b>FESTIVO</b>
<b>DIA 22</b> Espaguetis con salsa de tomate. (H, G) Salchichas Frankfurt a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)	<b>DIA 23</b> Puré de verduras frescas. Tortilla de patatas y ensalada de tomate natural. (H) Batido de yogur y pan. (L,G)	<b>DIA 24</b> Crema de puerros. Pollo al horno. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.(G)	<b>DIA 25</b> Guiso de arroz con pescado y judías verdes.(P) Natillas caseras y pan (L, G)	<b>DIA 26</b> Sopa de ave con fideos. (G, H) Filete de pollo a la plancha y ensalada de lechuga Fruta del tiempo y pan (G)
<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), Moluscos (M) y Soja(S)  
 Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006  
 Los postres son de gelatina.

### MENUS BEBES MARZO

<b>LUNES 1</b>	Puré de verduras y hortalizas con pollo
<b>MARTES 2</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>MIÉRCOLES 3</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado. (P)
<b>JUEVES 4</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 5</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>SEMANA 2</b>	
<b>LUNES 8</b>	Puré de verduras y hortalizas con pollo
<b>MARTES 9</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>MIÉRCOLES 10</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado. (P)
<b>JUEVES 11</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 12</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>SEMANA 3</b>	
<b>LUNES 15</b>	Puré de verduras y hortalizas con pollo
<b>MARTES 16</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>MIÉRCOLES 17</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado. (P)
<b>JUEVES 18</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 19</b>	FESTIVO
<b>SEMANA 4</b>	
<b>LUNES 22</b>	Puré de verduras y hortalizas con pollo
<b>MARTES 23</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>MIÉRCOLES 24</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado. (P)
<b>JUEVES 25</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 26</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>SEMANA 5</b>	
<b>LUNES 29</b>	NO LECTIVO
<b>MARTES 30</b>	NO LECTIVO
<b>MIÉRCOLES 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.