



## MENÚ SÓLIDO JUNIO PEQUEÑO CARACOL

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
<b>Macarrones</b> con queso <b>Croquetas</b> de jamón con zanahoria rallada FRUTA DE TEMPORADA	Judías verdes con patatas <b>Tortilla</b> de patatas con tomate aliñado FRUTA DE TEMPORADA	Puré de verduras (Zanahoria, puerro, calabacín, brócoli, calabaza, cebolla, patata y judías verdes) <b>Pizza</b> casera con verduras, queso, tomate, bonito y jamón York y zanahoria rallada FRUTA DE TEMPORADA	Arroz con verduras <b>Pescado</b> con salsa FRUTA DE TEMPORADA	Cocido completo (fideos, garbanzos, ternera y verduras variadas) Yogur
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>Ensaladilla</b> con verduras <b>Tortilla</b> de quesitos con tomate aliñado FRUTA DE TEMPORADA	<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Palitos de Pescado</b> (zanahoria rallada)	Puré de verduras (Zanahoria, puerro, calabacín, brócoli, calabaza, cebolla, patata y judías verdes) <b>Hamburguesa</b> casera de <b>pescado</b> con verduras FRUTA DE TEMPORADA	Arroz con tomate <b>Pollo</b> con salsa de ciruelas FRUTA DE TEMPORADA	Estofado de lentejas con <b>carne</b> y verduras Yogur
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<b>Espaguetis con queso</b> <b>Nuggets de pollo</b> (zanahoria rallada y tomate) FRUTA DE TEMPORADA	Judías verdes con patatas <b>Tortilla</b> de Jamón York con tomate aliñado FRUTA DE TEMPORADA	Puré de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata, puerro) <b>Pescado</b> con verduras FRUTA DE TEMPORADA	Sopa de arroz con verduras <b>Salchichas</b> con salsa de tomate casera FRUTA DE TEMPORADA	Alubias Blancas con carne y verduras Yogur
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>Ensaladilla</b> con verduras <b>Tortilla de atún</b> FRUTA DE TEMPORADA	<b>Caracolas con tomate</b> <b>Empanadillas de bonito</b> (zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA	Crema de verduras (Zanahoria, puerro, calabacín, brócoli, calabaza, cebolla, patata y judías verdes) <b>Pescado</b> con salsa de tomate FRUTA DE TEMPORADA	Paella con Verduras Y pollo (arroz, pollo, sofrito de ajo, cebolla, pimiento verde y rojo) FRUTA DE TEMPORADA	<b>FESTIVAL FIN DE CURSO</b>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<b>Espaguetis con tomate</b> <b>Croquetas</b> de jamón con zanahoria rallada FRUTA DE TEMPORADA	Coliflor con patatas <b>Tortilla</b> de quesitos, (tomate aliñado) FRUTA DE TEMPORADA	Vichyssoise (puerro, patata, y cebolla) <b>Pescado</b> en salsa verde FRUTA DE TEMPORADA	Sopa de Arroz <b>Albóndigas</b> con tomate FRUTA DE TEMPORADA	Cocido completo (fideos, garbanzos, ternera y verduras variadas) Yogur

Menús realizados a diario en la cocina del centro. Se ofrece en todas las comidas pan y también agua para asegurar una correcta hidratación. Para la elaboración de los platos utilizamos aceite de oliva.

ES IMPRESCINDIBLE QUE SE COMUNIQUE POR ESCRITO EL TIPO DE DIETA EN CASO DE DIETA ESPECIAL.

1. **INTOLERANCIAS:** Será necesaria prescripción médica para adaptar el menú a cualquier intolerancia.
2. **PROBLEMAS DIGESTIVOS:** Se irán intercalando durante la semana. En función de la gravedad del proceso digestivo del bebé o niño en lugar de fruta se valorará servir un yogur.
  - **DIETA ASTRINGENTE:** Puré de zanahoria, patata, calabaza y calabacín con pollo o pescado + yogur natural o plátano.
  - Sopa de arroz con pescado al vapor o pollo hervido + yogur natural o plátano.
  - **DIETA LAXANTE:** Puré de calabaza, calabacín, judías verdes, poca patata, con pollo o pescado + yogur sabores, pera o zumo de naranja.

FRUTAS DEL MES; Peras y plátanos. Servidas enteras, a trocitos o en macedonia.

¿Sabías que las avellanas aportan magnesio, fósforo y vitaminas del grupo B que ayudan al buen funcionamiento del sistema nervioso?

