































ESCUELA INFANTIL EL OLIVAR

MENÚS FRÍO 6 SEMANAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Macarrones con salsa de remolacha Merluza al horno con puerro y chirivía Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Judías blancas con verduras Tortilla de patata y calabaza Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Crema de zanahoria y calabaza Ternera estofada con verduras Fruta de temporada, agua y pan</p>	<p>Paella de pollo y verduras Ensalada variada Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Potaje de garbanzos, verduras, arroz y bacalao Yogur natural, agua y pan</p> 
<p>Coditos con tomate y zanahoria Bacalao en salsa de cebolla y boniato Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño completo, sin chorizo, sin cerdo Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Coliflor guisada con patata Ragut de pollo con zanahoria y chirivía Fruta de temporada, agua y pan</p>	<p>Arroz con tomate y verduras Merluza empanada al horno, con lechuga Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Sopa ligera de calabaza y acelgas Pastel de lenteja roja y arroz integral Yogur natural, agua y pan</p> 
<p>Arroz caldoso con verdura y bacalao Ensalada de zanahoria, manzana y remolacha Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Crema de judías pintas Pastel de caballa, puerro y calabaza Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Puré de verduras Rusitos con salsa de tomate Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Fideua de verduras Pollo en salsa de calabaza Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Lentejas con verduras Croquetas variadas con ensalada Yogur natural, agua y pan</p> 
<p>Macarrones con salsa de zanahorias Bacalao con tomate y puerro Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortillas de patata y boniato Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Crema de ave reina Pollo asado con salsa de manzana Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Arroz con verduras Albóndigas en salsa de tomate y patatas Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Sopa de lluvia Pastel de lenteja roja y mijo Yogur natural, agua y pan</p> 
<p>Espirales con champis y puerros Merluza en salsa verde Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño completo, sin chorizo, sin cerdo Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Brócoli con patata Pollo en salsa de puerro y chirivía Fruta de temporada, agua y pan</p>	<p>Arroz con tomate y verduras Huevos rellenos Fruta de temporada, agua y pan</p> 	<p>Lentejas con verduras Bacalao rebozado, con ensalada Yogur natural, agua y pan</p> 

<p>Coditos con salsa de zanahorias Bacalao en papillot con lombarda y manzana Fruta de temporada, agua y pan</p>   <p>CONTIENE GLUTEN PESCADO</p>	<p>Judías blancas con verduras Croquetas variadas, con ensalada Fruta de temporada, agua y pan</p>   <p>CONTIENE GLUTEN HUEVOS</p>	<p>Crema de espinacas y mijo Pastel de brócoli y ternera Fruta de temporada, agua y pan</p>	<p>Arroz caldoso con pollo y verduras Ensalada variada Fruta de temporada, agua y pan</p>  <p>APIO</p>	<p>Sopa de verdura y estrellas Hamburguesa de judías y avena, con tomate Yogur natural, agua y pan</p>    <p>APIO CONTIENE GLUTEN LACTEOS</p>
---	--	---	---	--



- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA ECOLÓGICO, en todas nuestras elaboraciones
- NARANJAS Y MANDARINAS ECOLÓGICAS, directamente del productor
- FRUTA Y VERDURA FRESCA Y DE TEMPORADA, hemos eliminado de nuestros menús la verdura congelada
- LENTEJAS, GARBANZOS Y JUDÍAS BLANCAS ECOLÓGICAS
- AZUCAR DE CAÑA INTEGRAL, para endulzar
- HARINA DE TRIGO Y DE AVENA INTEGRALES, en nuestros rebozados, empanados y postres
- CEREALES INTEGRALES ECOLÓGICOS, en nuestras meriendas (arroz y mijo inflados)
- NO UTILIZAMOS NINGUN PLATO PROCESADO (empanadillas, croquetas, nuggets)
- RESPETAMOS LOS GRAMAJES DE PROTEINA ANIMAL SOBRE TODO, OFRECIENDO EN SEMANAS ALTERNAS UN DIA DE PROTEINA VEGETAL, COMBINANDO LA LEGUMBRE CON CEREAL, CONSIGUIENDO ASI PLATOS COMPLETOS MAS SALUDABLES.