

**Mes de Septiembre'18. De los 6 a los 8 meses.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 CERRADO	4 CERRADO	5 SIN SERVICIO	6 SIN SERVICIO	7 SIN SERVICIO
10 SIN SERVICIO	11 SIN SERVICIO	12 SIN SERVICIO	13 SIN SERVICIO	14 SIN SERVICIO
17 Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	18 Boniato Ternera Zanahoria Puerro	19 Patata Pollo Calabaza Judías verdes	20 Arroz integral Pavo Zanahoria Calabacín	21 Patata Ternera Puerro Calabaza
24 Arroz integral Lenteja roja Puerro Calabacín	25 Boniato Ternera Calabaza Judías verdes	26 Patata Pollo Zanahoria Calabacín	27 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	28 Patata Ternera Calabaza Judías verdes

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-puerro-berenjena-calabacín-cebolla-calabaza-espinaca-lechuga-patatas-remolacha-tomate-berza kale-judía**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

En el caso de que la proteína animal, alguna verdura o cereal aún no haya sido recomendado por vuestro pediatra, se sustituirá por otro alimento que sí pueda comer vuestro hijo.

Los menús de la Caracola son propuestas que varían cada mes y que se presentan a nuestra nutricionista para que dé el visto bueno. A partir de este curso y por su recomendación, **la fruta no se dará después de comer**. Son varios los motivos que nos han movido a tomar esta decisión ya que varias publicaciones, libros e instituciones científicas recomiendan comerla entre horas, a media mañana o a media tarde y evitarla después de comer ya que, en algunos casos, complica el proceso digestivo y es preferible no acostumbrar a los niños a que siempre haya un postre. En el caso de los lactantes, valoraremos su introducción cuando esté instaurada apropiadamente la alimentación complementaria (AC).

**Mes de Septiembre'18. De los 8 a los 12 meses.**




























Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 CERRADO	4 CERRADO	5 SIN SERVICIO	6 SIN SERVICIO	7 SIN SERVICIO
10 Arroz integral Lenteja roja Puerro Calabacín	11 Boniato Huevo  Calabaza Judías verdes	12 Pasta integral  Bacalao  Zanahoria Calabacín	13 Arroz integral Pollo Zanahoria Puerro	14 Patata Merluza  Calabaza Judías verdes
17 Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	18 Boniato Ternera Zanahoria Puerro	19 Pasta integral  Bacalao  Calabaza Judías verdes	20 Arroz integral Huevo  Zanahoria Calabacín	21 Patata Merluza  Puerro Calabaza
24 Arroz integral Lenteja roja Puerro Calabacín	25 Boniato Huevo  Calabaza Judías verdes	26 Pasta integral  Merluza  Zanahoria Calabacín	27 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	28 Patata Bacalao  Calabaza Judías verdes

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-puerro-berenjena-calabacín-cebolla-calabaza-espínaca-lechuga-patatas-remolacha-tomate-berza kale-judía**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

En el caso de que la proteína animal, alguna verdura o cereal aún no haya sido recomendado por vuestro pediatra, se sustituirá por otro alimento que sí pueda comer vuestro hijo.

Los menús de la Caracola son propuestas que varían cada mes y que se presentan a nuestra nutricionista para que dé el visto bueno. A partir de este curso y por su recomendación, **la fruta no se dará después de comer**. Son varios los motivos que nos han movido a tomar esta decisión ya que varias publicaciones, libros e instituciones científicas recomiendan comerla entre horas, a media mañana o a media tarde y evitarla después de comer ya que, en algunos casos, complica el proceso digestivo y es preferible no acostumbrar a los niños a que siempre haya un postre. En el caso de los lactantes, valoraremos su introducción cuando esté instaurada apropiadamente la alimentación complementaria (AC).

**Mes de Septiembre'18. Del año en adelante..... Repasando menús**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<b>CERRADO</b>	<b>CERRADO</b>	<b>SIN SERVICIO</b>	<b>SIN SERVICIO</b>	<b>SIN SERVICIO</b>
10	11	12	13	14
<p>■ Arroz a la cubana, con huevo, plátano al horno y salsa de tomate natural.</p> 	<p>■ Caldo gallego ligero de judías verdes.</p> <p>■ Empanada casera de atún.</p>    <p>Yogurt ECO</p>	<p>■ Bacalhau à Brás (patata paja, bacalao y huevo) con ensalada de la huerta.</p>   	<p>■ Crema de verduras.</p> <p>■ Albóndigas de ternera y verduras con chips de berza kale y patatas á feira.</p>  	<p>■ Macarrones con verduras de temporada.</p>  <p>■ Pescado de lonja al horno con salsa de tomate.</p>  
17	18	19	20	21
<p>■ Crema de verduras.</p> <p>■ Judías con patatas y huevo con ajada.</p> 	<p>■ Garbanzos salteados con acelgas y yogurt</p>  <p>■ Croquetas de verdura de temporada.</p>    <p>Yogurt ECO</p> 	<p>■ Vasito de salmorejo.</p> <p>■ Arroz integral ECO con verduras de temporada y calamares.</p> 	<p>■ Pincho moruno de pollo ECO sobre tabulé (perejil, menta, tomate y cuscús).</p> 	<p>■ Crema de verduras.</p> <p>■ Pescado de lonja al horno con patatas, romero, tomillo y tomate.</p> 
24	25	26	27	28
<p>■ Crema de verduras con crujiente de jamón.</p> <p>■ Pizza de verduras temporada y queso feta.</p>  	<p>■ Vasito de gazpacho.</p> <p>■ Cazuela de arroz especiado de verduras y garbanzos.</p> <p>Yogurt ECO</p>	<p>■ Ensalada de la huerta.</p> <p>■ Pescado de lonja rebozado (harina garbanzo) con papas arrugadas y mojo picón.</p> 	<p>■ Crema de verduras.</p> <p>■ Guiso de costilla de cerdo.</p>	<p>■ Pescado de lonja en escabeche y spaguettis con verduras de temporada.</p>   

No cerramos el nombre de todas las verduras ya que priorizamos las de proximidad, de temporada y ecológicas. Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-puerro-berenjena-calabacín-cebolla-calabaza-espinaca-lechuga-patatas-remolacha-tomate-berza kale-judía** y utilizaremos de todas las que nos ofrecen. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

En nuestra propuesta de menú no detallaremos el **PESCADO que viene de la lonja** (sí el que damos congelado o cuando sean moluscos) ya que preferimos adaptarnos a la temporalidad de nuestras costas, priorizando las mejores capturas y no cerrando el nombre de un pescado que a lo mejor tiene que venir de otras costas. Lirios, palometa, raya, merluza, o también berberechos y mejillones, son las propuestas más habituales. El pescado congelado que ofrecemos en nuestro menú son lomos de bacalao y salmón noruego (en alguna ocasión), también pulpo y calamar.

Los menús de la Caracola son propuestas que varían cada mes y que se presentan a nuestra nutricionista para que dé el visto bueno. A partir de este curso y por su recomendación, **la fruta se dará en el almuerzo** (sobre las 10'00h), u en otro momento en el que los niños la demanden, priorizando la temporalidad, la proximidad y la producción ecológica. Son varios los motivos que nos han movido a tomar esta decisión ya que varias publicaciones, libros e instituciones científicas recomiendan comerla entre horas, a media mañana o a media tarde y evitarla después de comer ya que, en algunos casos, complica el proceso digestivo y es preferible no acostumbrar a los niños a que siempre haya un postre. En todo caso, habrá fruta siempre en el aula.

## Mes de Octubre'18. De los 6 a los 8 meses.



















Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	2 Boniato Ternera Zanahoria Brécol	3 Patata Pollo Calabaza Berenjena	4 Arroz integral Pavo Zanahoria Calabacín	5 Patata Ternera Brécol Calabaza
8 Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	9 Boniato Ternera Zanahoria Berenjena	10 Patata Pollo Calabaza Brécol	11 Arroz integral Pavo Zanahoria Calabacín	12 <b>FESTIVO</b>
15 Arroz integral Lenteja roja Calabacín Brécol	16 Boniato Ternera Zanahoria Berenjena	17 Patata Pollo Calabaza Judías verdes	18 Arroz integral Pavo Zanahoria Calabacín	19 Patata Ternera Brécol Calabaza
22 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Brécol	23 Boniato Ternera Calabaza Aguacate	24 Patata Pollo Calabacín Judías verdes	25 Arroz integral Pavo Zanahoria Brécol	26 Patata Ternera Judías verdes Calabaza
29 Arroz integral Lenteja roja Puerro Calabaza	30 Boniato Ternera Aguacate Brécol	31 Patata Pollo Zanahoria Calabaza		

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-berenjena-brécol-calabacín-cebolla-calabaza-zanahoria-pimiento verde-lechuga-patatas-remolacha-tomate-berza kale-judía**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

Finaliza la temporada de algunas de las verduras que presentamos en el menú, por lo que en cuanto se produzca un desabastecimiento, optaremos por otra verdura, también de temporada, de proximidad y ecológica.

Introducimos el **AGUACATE** (fuente de grasas saludables) y la **BERENJENA** (lo que resta de temporada). “Se aconseja introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponible, en cualquiera de las comidas diarias; e ir variando la forma de presentación (con cuchara, chafada, en pequeños trozos,...)”. “El gusto por los diferentes sabores: dulce-salado-ácido-amargo, se forja desde temprana edad (Forestell 2017). Si acostumbramos al paladar a sabores ácidos como algunas frutas o amargos como algunas verduras, el consumo de éstas será mayor a lo largo de la vida”. Recomendaciones sobre alimentación complementaria en el lactante (2018-Asociación Española de pediatría).

## Mes de Octubre'18. De los 8 a los 12 meses.






















Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	2 Boniato Ternera Zanahoria Brécol	3 Pasta integral  Merluza  Calabaza Berenjena	4 Arroz integral Huevo  Zanahoria Calabacín	5 Patata Bacalao  Brécol Calabaza
8 Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	9 Boniato Huevo  Zanahoria Berenjena	10 Pasta integral  Bacalao  Calabaza Brécol	11 Arroz integral Pavo Zanahoria Calabacín	12 <b>FESTIVO</b>
15 Arroz integral Lenteja roja Calabacín Brécol	16 Boniato Ternera Zanahoria Berenjena	17 Pasta integral  Merluza  Calabaza Judías verdes	18 Arroz integral Huevo  Zanahoria Calabacín	19 Patata Bacalao  Brécol Calabaza
22 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Brécol	23 Boniato Huevo  Calabaza Aguacate	24 Pasta integral  Bacalao  Calabacín Judías verdes	25 Arroz integral Pavo Zanahoria Brécol	26 Patata Merluza  Judías verdes Calabaza
29 Arroz integral Lenteja roja Puerro Calabaza	30 Boniato Huevo  Aguacate Brécol	31 Pasta integral  Merluza  Zanahoria Calabaza		

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-berenjena-brécol-calabacín-cebolla-calabaza-zanahoria-pimiento verde-lechuga-patatas-remolacha-tomate-berza kale-judía**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

Finaliza la temporada de algunas de las verduras que presentamos en el menú, por lo que en cuanto se produzca un desabastecimiento, optaremos por otra verdura, también de temporada, de proximidad y ecológica.

Introducimos el **AGUACATE** (fuente de grasas saludables) y la **BERENJENA** (lo que resta de temporada). “Se aconseja introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponible, en cualquiera de las comidas diarias; e ir variando la forma de presentación (con cuchara, chafada, en pequeños trozos,...)”. “El gusto por los diferentes sabores: dulce-salado-ácido-amargo, se forja desde temprana edad (Forestell 2017). Si acostumbramos al paladar a sabores ácidos como algunas frutas o amargos como algunas verduras, el consumo de éstas será mayor a lo largo de la vida”. Recomendaciones sobre alimentación complementaria en el lactante (2018-Asociación Española de pediatría).

**Mes de Octubre'18. Del año en adelante.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Verdura con patatas y huevo con ajada.</li> </ul> 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faba asturiana verde en salsa.</li> <li>Focaccia con aceituna negra, romero y tomate.</li> </ul> <p>Yogurt ECO </p>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado de lonja al horno con patatas y boniato asado Hasselback y verduras de temporada.</li> </ul> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Albóndigas de ternera y berenjena con macarrones y verduras gratinadas.</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Paella (berberecho, mejillón, calamar y verduras) con ensalada de la huerta.</li> </ul> 
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Ensalada de patata, verduras de temporada, aceitunas y huevo revuelto.</li> </ul> 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo gallego de fabas y verdura de temporada (sin carne).</li> </ul> <p>Yogurt ECO </p>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salmón al horno con arroz de verduras de temporada.</li> </ul> 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras y fideo.</li> <li>Pollo asado al romero con limón y spaguetti con pesto de acelga.</li> </ul> 	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones y verduras de temporada con albóndigas de calabaza y lenteja roja.</li> </ul> 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos con verdura temporada y pakoras al horno (verduras y patatas, harina de garbanzos).</li> </ul> <p>Yogurt ECO </p>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tosta de mejillón.</li> <li>Pescado de lonja con pisto y aceite de pimentón.</li> </ul> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Guiso de ternera con verduras de temporada y patata.</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de lentejas.</li> <li>Paella (berberecho, calamar, mejillón,...).</li> </ul> 
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de la huerta (huevo rallado).</li> <li>Pizza de verduras de temporada y requesón.</li> </ul> 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas vegetales.</li> <li>Paella multivegetal especiada.</li> </ul> <p>Yogurt ECO </p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de la huerta.</li> <li>Pescado de lonja con patatas y ajada.</li> </ul> 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras.</li> <li>Hamburguesa de ternera, pan, lechuga y salsa caracolera.</li> </ul> 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Arroz con verduras y cefalópodo (calamar, sepia o pulpos).</li> </ul> 
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de la huerta.</li> <li>Tortilla de patata.</li> </ul> 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo gallego ligero.</li> <li>Lasaña de calabaza, queso gallego y frutos secos (tritizados).</li> </ul>  <p>Yogurt ECO </p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con acelgas y setas.</li> <li>Pescado de lonja rebozado (harina garbanzo).</li> </ul> 		

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada**: **acelga-berenjena-brécol-calabacín-cebolla-calabaza-zanahoria-pimiento verde-lechuga-patatas-remolacha-tomate-berza kale-judía.**

Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

Finaliza la temporada de algunas de las verduras que presentamos en el menú, por lo que en cuanto se produzca un desabastecimiento, optaremos por otra verdura, también de temporada, de proximidad y ecológica.

## Mes de Noviembre'18. De los 6 a los 8 meses.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2 Patata Pollo Brécol Calabaza
5 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro	6 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	7 Patata Pollo Calabaza Brécol	8 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	9 Patata Ternera Brécol Calabaza
12 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro	13 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	14 Patata Pollo Calabaza Brécol	15 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	16 Patata Ternera Brécol Calabaza
19 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro	20 Boniato Ternera Calabaza Aguacate	21 Patata Pollo Zanahoria Brécol	22 Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	23 Patata Ternera Zanahoria Brécol
26 Arroz integral Lenteja roja Puerro Zanahoria	27 Boniato Ternera Calabaza Brécol	28 Patata Pollo Zanahoria Calabaza	29 Arroz integral Pavo Puerro Aguacate	30 Patata Ternera Brécol Zanahoria

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-cebolla-calabaza-zanahoria-pimiento verde-lechuga-patatas-remolacha-repollo-berza kale-nabiza**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

Finaliza la temporada de algunas de las verduras que presentamos en el menú, por lo que en cuanto se produzca un desabastecimiento, optaremos por otra verdura, también de temporada, de proximidad y ecológica.

“Se aconseja introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponible, en cualquiera de las comidas diarias; e ir variando la forma de presentación (con cuchara, chafada, en pequeños trozos,...)”. “El gusto por los diferentes sabores: dulce-salado-ácido-amargo, se forja desde temprana edad (Forestell 2017). Si acostumbramos al paladar a sabores ácidos como algunas frutas o amargos como algunas verduras, el consumo de éstas será mayor a lo largo de la vida”. Recomendaciones sobre alimentación complementaria en el lactante (2018-Asociación Española de pediatría).



**Mes de Noviembre'18. De los 8 a los 12 meses.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <b>FESTIVO</b>	2 Patata Bacalao Brécol Calabaza
5 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro	6 Boniato Huevo 🍳 Zanahoria Aguacate	7 Patata Merluza 🐟 Calabaza Brécol	8 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	9 Patata Bacalao 🐟 Brécol Calabaza
12 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro	13 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	14 Patata Bacalao 🐟 Calabaza Brécol	15 Arroz integral Huevo 🍳 Zanahoria Puerro	16 Patata Merluza 🐟 Brécol Calabaza
19 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro	20 Boniato Huevo 🍳 Calabaza Aguacate	21 Patata Bacalao 🐟 Zanahoria Brécol	22 Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	23 Patata Merluza 🐟 Zanahoria Brécol
26 Arroz integral Lenteja roja Puerro Zanahoria	27 Boniato Ternera Calabaza Brécol	28 Patata Bacalao 🐟 Zanahoria Calabaza	29 Arroz integral Huevo 🍳 Puerro Aguacate	30 Patata Merluza 🐟 Brécol Zanahoria























Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga- cebolla-calabaza-zanahoria-pimiento verde-lechuga-patatas-remolacha-repollo-berza kale-nabiza**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

Finaliza la temporada de algunas de las verduras que presentamos en el menú, por lo que en cuanto se produzca un desabastecimiento, optaremos por otra verdura, también de temporada, de proximidad y ecológica.

“Se aconseja introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponible, en cualquiera de las comidas diarias; e ir variando la forma de presentación (con cuchara, chafada, en pequeños trozos,...)”. “El gusto por los diferentes sabores: dulce-salado-ácido-amargo, se forja desde temprana edad (Forestell 2017). Si acostumbramos al paladar a sabores ácidos como algunas frutas o amargos como algunas verduras, el consumo de éstas será mayor a lo largo de la vida”. Recomendaciones sobre alimentación complementaria en el lactante (2018-Asociación Española de pediatría).



**Mes de Noviembre'18. Del año en adelante.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <b>FESTIVO</b>	2 ■ Crema de verduras. ■ Empanada de atún. 
5 ■ Crema de verduras. ■ Fabada asturiana con fabe ECO, patata, chorizo y morcilla (emplatada en lata de conserva).	6 ■ Crema de lentejas. ■ Risotto de champiñones y verdura de hoja.   Yogurt ECO 	7 ■ Pescado de lonja guisado con verduras, acompañada de patatas gajo con piel y pimientos al horno. 	8 ■ Pollo al horno con macarrones y salteado de kaki, verdura hoja y setas. 	9 ■ Sopa marinera.  ■ Choupa o pulpitos (según lonja) guisados con patatas y verduras. 
12 ■ Ensalada de otoño. ■ Tortilla de patata. 	13 ■ Crema de verduras. ■ Lasaña con boloñesa de lentejas y verduras.   Yogurt ECO 	14 ■ Paella (berberecho, mejillón, cefalópodo, verduras) con ensalada de la huerta. 	15 ■ Caldo gallego completo.	16 ■ Crema de verduras. ■ Pescado de lonja con tapenade de aceitunas negras y spaguettis con verduras. 
19 ■ Crema de patata y col. ■ Revuelto de setas o champiñones. 	20 ■ Potaje vegetal. ■ Pizza de verduras de temporada y parmesano.   Yogurt ECO 	21 ■ Ensalada de la huerta. ■ Bacalhau à Gomes de Sá. 	22 ■ Arroz integral con acelgas y setas, acompañado de albóndigas de pollo. 	23 ■ Crema de verduras. ■ Arroz con verduras y calamar, sepia o pulpitos (según lonja). 
26 ■ Crema de verduras y lenteja roja. ■ Risotto de champiñones con pesto de acelgas. 	27 ■ Sopa de verduras de temporada y fideo. ■ Falafel al horno.  Yogurt ECO 	28 ■ Coliflor, brécol y patata gratinada con pescado de lonja rebozado (harina de garbanzos). 	29 ■ Ensalada de otoño. ■ Ternera asada a la gallega con patatas.	30 ■ Pescado de lonja a la plancha con verdura rehogada y patata cocida. 

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-cebolla-calabaza-zanahoria-pimiento verde-lechuga-patatas-remolacha-repollo-berza kale-nabiza**. . Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

**Las guías de alimentación infantil recomiendan el consumo de alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, legumbres, frutos secos y SETAS.** Éstas últimas tienen un importante valor nutricional porque aportan variedad de vitaminas y minerales y tienen muy pocas calorías. Además, son de textura ligera y sabor suave por lo que son fáciles de digerir y la mayoría de los niños los aceptan bien. Estamos en temporada de setas y champiñones por lo que las veréis muy presentes en nuestro menú, así que os recomendamos ofrecérselas a los niños para que también puedan comerlas en la escuela.

## Mes de Diciembre'18. De los 6 a los 8 meses.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa 🍔	4 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	5 Patata Pollo Calabaza Brécol	6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>CERRADO</b> <b>(Día del maestro)</b>
10 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa 🍔	11 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	12 Patata Pollo Calabaza Brécol	13 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	14 Patata Ternera Brécol Calabaza
17 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa 🍔	18 Boniato Ternera Calabaza Aguacate	19 Patata Pollo Zanahoria Brécol	20 Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	21 Patata Ternera Zanahoria Brécol
24 <b>CERRADO</b> <b>(Nochebuena)</b>	25 <b>FESTIVO</b> <b>(Navidad)</b>	26 Patata Pollo Zanahoria Calabaza	27 Arroz integral Pavo Puerro Aguacate	28 Patata Ternera Brécol Zanahoria
31 <b>CERRADO</b> <b>(Fin de año)</b>				

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-cebolla-calabaza-zanahoria-puerro-patatas-berza kale-nabiza**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

El **BONIATO o BATATA**. Un tubérculo que se conoce también como batata y que se distingue del resto por su característico sabor dulce debido a su mayor contenido en azúcares y muy suave. La batata o boniato es una fuente natural de potasio, contiene mucho betacaroteno (vitamina A) y es muy nutritiva y rica en antioxidantes. Sus hidratos de carbono de absorción lenta y su riqueza en vitaminas procuran energía y refuerzan la salud.

Empezamos a realizar cambios en las propuestas de los alimentos que ofrecemos a los **lactantes que no comen triturado**. Por ejemplo, hasta que los bebés puedan hacer bien la pinza con los dedos, presentaremos alimentos sueltos como la carne, legumbre o el arroz, en forma de hamburguesas, albóndigas, croquetas caseras al vapor,...

Recordad que en la **BIBLIOTECA DE LA ESCUELA** tenéis libros para consulta y préstamo sobre alimentación infantil (de *pediatras y nutricionistas*) y recetas como las que os proponemos.

## Mes de Diciembre'18. De los 8 a los 12 meses.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa	4 Boniato Huevo Zanahoria Aguacate	5 Pasta integral Merluza Calabaza Brécol	6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>CERRADO</b> <b>(Día del maestro)</b>
10 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa	11 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	12 Patata Bacalao Calabaza Brécol	13 Arroz integral Huevo Zanahoria Puerro	14 Pasta integral Merluza Brécol Calabaza
17 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa	18 Boniato Huevo Calabaza Aguacate	19 Pasta integral Merluza Zanahoria Brécol	20 Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	21 Patata Bacalao Zanahoria Brécol
24 <b>CERRADO</b> <b>(Nochebuena)</b>	25 <b>FESTIVO</b> <b>(Navidad)</b>	26 Pasta integral Bacalao Zanahoria Calabaza	27 Arroz integral Huevo Puerro Aguacate	28 Patata Merluza Brécol Zanahoria
31 <b>CERRADO</b> <b>(Fin de año)</b>				































Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-cebolla-calabaza-zanahoria-puerro-patatas-berza kale-nabiza**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

**El BONIATO o BATATA.** Un tubérculo que se conoce también como batata y que se distingue del resto por su característico sabor dulce debido a su mayor contenido en azúcares y muy suave. La batata o boniato es una fuente natural de potasio, contiene mucho betacaroteno (vitamina A) y es muy nutritiva y rica en antioxidantes. Sus hidratos de carbono de absorción lenta y su riqueza en vitaminas procuran energía y refuerzan la salud.

Empezamos a realizar cambios en las propuestas de los alimentos que ofrecemos a los **lactantes que no comen triturado**. Por ejemplo, hasta que los bebés puedan hacer bien la pinza con los dedos, presentaremos alimentos sueltos como la carne, legumbre o el arroz, en forma de hamburguesas, albóndigas, croquetas caseras al vapor,...

Recordad que en la **BIBLIOTECA DE LA ESCUELA** tenéis libros para consulta y préstamo sobre alimentación infantil (de pediatras y nutricionistas) y recetas como las que os proponemos.

## Mes de Diciembre'18. Del año en adelante.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Tortilla de patata.</li> </ul> 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de garbanzos y acelgas (arroz).</li> <li>Medallones de verduras.</li> </ul>  <p>Yogurt ECO </p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacalao con champiñones en salsa de anacardos y espaguetis con verduras.</li> </ul>   	<p>6</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>7</p> <p><b>CERRADO</b> (Día del maestro)</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Ragú de setas con picatostes y huevo cocido.</li> </ul>  	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz caldoso de verduras de temporada.</li> <li>Croquetas de verdura.</li> </ul>    <p>Yogurt ECO </p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado de lonja frito con boniatos y verduras al horno.</li> </ul>  	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesas de ternera y verdura, con spaguetis salteados con verduras.</li> </ul>  	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bacalao con grelos, patatas y su ajada.</li> </ul>  
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras de temporada.</li> <li>Montadito de patatas, setas y huevo.</li> </ul> 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos.</li> <li>Ropaveja de espinacas</li> </ul>  <p>Yogurt ECO </p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Fideos integrales con verdura y pescado de lonja.</li> </ul>  	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo al curry con paella vegetariana.</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Hamburguesa de salmón y verduras en pan con ketchup casero.</li> </ul>  
<p>24</p> <p><b>CERRADO</b> (Nochebuena)</p>	<p>25</p> <p><b>FESTIVO</b> (Navidad)</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ajo.</li> <li>Spaguetis con boloñesa de lentejas y verduras.</li> </ul>   	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caldo gallego completo.</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras.</li> <li>Arroz negro con cefalópodos y verduras.</li> </ul>  
<p>31</p> <p><b>CERRADO</b> (Fin de año)</p>				

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada**: **acelga-cebolla-calabaza-zanahoria-puerro-patatas-berza kale-nabiza**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

**EL BONIATO o BATATA**. Un tubérculo que se conoce también como batata y que se distingue del resto por su característico sabor dulce debido a su mayor contenido en azúcares y muy suave. La batata o boniato es una fuente natural de potasio, contiene mucho betacaroteno (vitamina A) y es muy nutritiva y rica en antioxidantes. Sus hidratos de carbono de absorción lenta y su riqueza en vitaminas procuran energía y refuerzan la salud.





















Recordad que en la **BIBLIOTECA DE LA ESCUELA** tenéis libros para consulta y préstamo sobre alimentación infantil (de pediatras y nutricionistas) y recetas como las que os proponemos.

**Mes de Enero'19. De los 6 a los 8 meses.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz Lenteja roja Calabaza Puerro	3 Patata Pollo Zanahoria Brécol	4 Boniato Ternera Calabaza Aguacate
7 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa 🍔	8 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	9 Patata Pollo Calabaza Brécol	10 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	11 Patata Ternera Brécol Calabaza
14 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa 🍔	15 Boniato Ternera Calabaza Aguacate	16 Patata Pollo Zanahoria Brécol	17 Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	18 Patata Ternera Zanahoria Brécol
21 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa 🍔	22 Boniato Ternera Calabaza Brécol	23 Patata Pollo Zanahoria Calabaza	24 Arroz integral Pavo Puerro Aguacate	25 Patata Ternera Brécol Zanahoria
28 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa 🍔	29 Boniato Ternera Calabaza Brécol	30 Patata Pollo Zanahoria Calabaza	31 Arroz integral Pavo Puerro Aguacate	




































Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-cebolla-calabaza-patatas-berza kale-repollo**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

**Mes de Enero'19. De los 8 a los 12 meses.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 <b>FESTIVO</b>	2 Arroz Lenteja roja Calabaza Puerro	3 Pasta integral  Pollo Zanahoria Brécol	4 Boniato Merluza  Calabaza Aguacate
7 Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa 	8 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	9 Patata Bacalao  Calabaza Brécol	10 Arroz integral Huevo  Zanahoria Puerro	11 Pasta integral  Merluza  Brécol Calabaza
14 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa 	15 Boniato Huevo  Calabaza Aguacate	16 Pasta integral  Merluza  Zanahoria Brécol	17 Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	18 Patata Bacalao  Zanahoria Brécol
21 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa 	22 Boniato Ternera Calabaza Brécol	23 Patata Bacalao  Zanahoria Calabaza	24 Arroz integral Huevo  Puerro Aguacate	25 Pasta integral  Merluza  Brécol Zanahoria
28 Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa 	29 Boniato Huevo  Calabaza Brécol	30 Patata Merluza  Zanahoria Calabaza	31 Arroz integral Pavo Puerro Aguacate	

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-cebolla-calabaza-patatas-berza kale-repollo**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.

## Mes de Enero'19. Del año en adelante.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 <b>FESTIVO</b>	2 ■ Lentejas vegetales. ■ Tortilla de patatas. 	3 ■ Caldo verde (berza y patata). ■ Albóndigas de pollo con verduras.  	4 ■ Crema de verduras. ■ Fideos con mejillones y berberechos.  
7 ■ Crema de verduras. ■ Arroz a la cubana. 	8 ■ Sopa de verduras (fideo). ■ Pakoras de verduras al horno.  Yogurt ECO 	9 ■ Pescado de lonja frito con patatas y verduras rehogadas al pimentón. 	10 ■ Crema de verduras. ■ Ternera guisada con patata y verdura.	11 ■ Sopa de verduras con arroz. ■ Lasaña de salmón y verduras.   
14 ■ Crema de verduras de temporada. ■ Revuelto de verdura de temporada. 	15 ■ Fabada vegetal. ■ Empanada de verdura temporada.    Yogurt ECO 	16 ■ Sopa de arroz. ■ Fideos integrales con verdura y pescado de lonja.  	17 ■ Paella multivegetal. ■ Pollo relleno al horno (manzana, cebolla, dátiles y verduras temporada)	18 ■ Crema de verduras. ■ Caldeirada de pescado de lonja. 
21 ■ Potaje de verduras. ■ Quiche de verduras.  	22 ■ Risotto de verdura de temporada y falafel.  Yogurt ECO 	23 ■ Crema de verduras de temporada. ■ Pota o luras (cefalópodo) a la gallega con patata. 	24 ■ Sopa de arroz. ■ Pasta con salsa verde y albóndigas de ternera.  	25 ■ Crema de verduras. ■ Bacalao à Bràs.  
28 ■ Crema de verduras. ■ Tortilla de patata. 	29 ■ Acquacotta (faba asturiana, verdura temporada, pan, queso y huevo).     ■ Pizza de verduras.   Yogurt ECO 	30 ■ Albóndigas de pescado de lonja con arroz de verduras.  	31 ■ Cocido gallego con carne y verdura de temporada.	

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada: acelga-cebolla-calabaza-patatas-berza kale-repollo**. Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estáis interesados en comprar estos productos no dudéis en preguntarnos por nuestro grupo de consumo.