

**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 Boniatos 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 Boniatos 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.

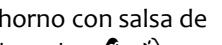
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 CERRADO	4 CERRADO	5 SIN SERVICIO	6 SIN SERVICIO	7 SIN SERVICIO
10 Arroz integral Lenteja roja Puerro Calabacín	11 Boniatto Huevo  Calabaza Judías verdes	12 Pasta integral  Bacalao  Zanahoria Calabacín	13 Arroz integral Pollo Zanahoria Puerro	14 Patata Merluza  Calabaza Judías verdes
17 Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	18 Boniatto 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 Boniatto 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-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. Del año en adelante..... Repasando menús

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

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:** **aceituna-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
Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	1 Boniato Ternera Zanahoria Brécol	2 Patata Pollo Calabaza Berenjena	3 Arroz integral Pavo Zanahoria Calabacín	4 Patata Ternera Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	8 Boniato Ternera Zanahoria Berenjena	9 Patata Pollo Calabaza Brécol	10 Arroz integral Pavo Zanahoria Calabacín	11 FESTIVO
Arroz integral Lenteja roja Calabacín Brécol	15 Boniato Ternera Zanahoria Berenjena	16 Patata Pollo Calabaza Judías verdes	17 Arroz integral Pavo Zanahoria Calabacín	18 Patata Ternera Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Brécol	22 Boniato Ternera Calabaza Aguacate	23 Patata Pollo Calabacín Judías verdes	24 Arroz integral Pavo Zanahoria Brécol	25 Patata Ternera Judías verdes Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Puerro Calabaza	29 Boniato Ternera Aguacate Brécol	30 Patata Pollo Zanahoria Calabaza	31	

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada:** **acega-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 estás 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
Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	1 Boniato Ternera Zanahoria Brécol	2 Pasta integral Merluza Calabaza Berenjena	3 Arroz integral Huevo Zanahoria Calabacín	4 Patata Bacalao Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Calabacín Judías verdes	8 Boniato Huevo Zanahoria Berenjena	9 Pasta integral Bacalao Calabaza Brécol	10 Arroz integral Pavo Zanahoria Calabacín	11 FESTIVO
Arroz integral Lenteja roja Calabacín Brécol	15 Boniato Ternera Zanahoria Berenjena	16 Pasta integral Merluza Calabaza Judías verdes	17 Arroz integral Huevo Zanahoria Calabacín	18 Patata Bacalao Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Brécol	22 Boniato Huevo Calabaza Aguacate	23 Pasta integral Bacalao Calabacín Judías verdes	24 Arroz integral Pavo Zanahoria Brécol	25 Patata Merluza Judías verdes Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Puerro Calabaza	29 Boniato Huevo Aguacate Brécol	30 Pasta integral Merluza Zanahoria Calabaza	31	26

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada:** **acegaba-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 estás 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
1 ■ Crema de verduras. ■ Verdura con patatas y huevo con ajada.  	2 ■ Faba asturiana verde en salsa. ■ Focaccia con aceituna negra, romero y tomate. Yogurt ECO 	3 ■ Pescado de lonja al horno con patatas y boniato asado Hasselback y verduras de temporada. 	4 ■ Crema de verduras. ■ Albóndigas de ternera y berenjena con macarrones y verduras gratinadas.  	5 ■ Paella (berberecho, mejillón, calamar y verduras) con ensalada de la huerta.  
8 ■ Crema de verduras. ■ Ensalada de patata, verduras de temporada, aceitunas y huevo revuelto.  	9 ■ Caldo gallego de fabas y verdura de temporada (sin carne). Yogurt ECO 	10 ■ Salmón al horno con arroz de verduras de temporada.   	11 ■ Sopa de verduras y fideo. ■ Pollo asado al romero con limón y spaghetti con pesto de acelga.  	12 FESTIVO
15 ■ Macarrones y verduras de temporada con albóndigas de calabaza y lenteja roja.  	16 ■ Potaje de garbanzos con verdura temporada y pakoras al horno (verduras y patatas, harina de garbanzos). Yogurt ECO 	17 ■ Tosta de mejillón.   ■ Pescado de lonja con pisto y aceite de pimentón. 	18 ■ Crema de verduras. ■ Guiso de ternera con verduras de temporada y patata.	19 ■ Crema de lentejas. ■ Paella (berberecho, calamar, mejillón,...). 
22 ■ Ensalada de la huerta (huevo rallado).  ■ Pizza de verduras de temporada y requesón.  	23 ■ Lentejas vegetales. ■ Paella multivegetal especiada. Yogurt ECO 	24 ■ Ensalada de la huerta. ■ Pescado de lonja con patatas y ajada. 	25 ■ Sopa de verduras. ■ Hamburguesa de ternera, pan, lechuga y salsa caracolera.  	26 ■ Crema de verduras. ■ Arroz con verduras y céfalópodo (calamar, sepia o pulpitos). 
29 ■ Ensalada de la huerta. ■ Tortilla de patata. 	30 ■ Caldo gallego ligero. ■ Lasaña de calabaza, queso gallego y frutos secos (triturados).   Yogurt ECO 	31 ■ Arroz con acelgas y setas. ■ Pescado de lonja rebozado (harina garbanzo). 		

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada**: **aceituna, 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 estás 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
Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro	5 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	6 Patata Pollo Calabaza Brécol	7 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	8 Patata Ternera Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro	12 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	13 Patata Pollo Calabaza Brécol	14 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	15 Patata Ternera Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro	19 Boniato Ternera Calabaza Aguacate	20 Patata Pollo Zanahoria Brécol	21 Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	22 Patata Ternera Zanahoria Brécol
Arroz integral Lenteja roja Puerro Zanahoria	26 Boniato Ternera Calabaza Brécol	27 Patata Pollo Zanahoria Calabaza	28 Arroz integral Pavo Puerro Aguacate	29 Patata Ternera Brécol Zanahoria
				30

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 FESTIVO	2
Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro	5 Boniato Huevo 🍳 Zanahoria Aguacate	6 Patata Merluza 🐟 Calabaza Brécol	7 Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	8 Patata Bacalao 🐟 Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro	12 Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	13 Patata Bacalao 🐟 Calabaza Brécol	14 Arroz integral Huevo 🍳 Zanahoria Puerro	15 Patata Merluza 🐟 Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro	19 Boniato Huevo 🍳 Calabaza Aguacate	20 Patata Bacalao 🐟 Zanahoria Brécol	21 Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	22 Patata Merluza 🐟 Zanahoria Brécol
Arroz integral Lenteja roja Puerro Zanahoria	26 Boniato Ternera Calabaza Brécol	27 Patata Bacalao 🐟 Zanahoria Calabaza	28 Arroz integral Huevo 🍳 Puerro Aguacate	29 Patata Merluza 🐟 Brécol Zanahoria
				30

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada:** **acega-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 FESTIVO	2
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 spaghetti 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.  Yogurt ECO 	27 ■ Sopa de verduras de temporada y fideo. ■ Falafel al horno.	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:** **acega-cebolla-calabaza-zanahoria-pimiento verde-lechuga-patatas-remolacha-repollo-berza kale-nabiza.** . Recordad que todas estas verduras son de producción ecológica y si estás 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
Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa	Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	Patata Pollo Calabaza Brécol	FESTIVO	CERRADO (Día del maestro)
Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa	Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	Patata Pollo Calabaza Brécol	Arroz integral Pavo Zanahoria Puerro	Patata Ternera Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa	Boniato Ternera Calabaza Aguacate	Patata Pollo Zanahoria Brécol	Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	Patata Ternera Zanahoria Brécol
CERRADO (Nochebuena)	FESTIVO (Navidad)	Patata Pollo Zanahoria Calabaza	Arroz integral Pavo Puerro Aguacate	Patata Ternera Brécol Zanahoria
31 CERRADO (Fin de año)				

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 estás 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
Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa	Boniato Huevo Zanahoria Aguacate	Pasta integral Merluza Calabaza Brécol	FESTIVO	CERRADO (Día del maestro)
Arroz integral Lenteja roja Calabaza Puerro *Opción hamburguesa	Boniato Ternera Zanahoria Aguacate	Patata Bacalao Calabaza Brécol	Arroz integral Huevo Zanahoria Puerro	Pasta integral Merluza Brécol Calabaza
Arroz integral Lenteja roja Zanahoria Puerro *Opción hamburguesa	Boniato Huevo Calabaza Aguacate	Pasta integral Merluza Zanahoria Brécol	Arroz integral Pavo Puerro Calabaza	Patata Bacalao Zanahoria Brécol
CERRADO (Nochebuena)	FESTIVO (Navidad)	Pasta integral Bacalao Zanahoria Calabaza	Arroz integral Huevo Puerro Aguacate	Patata Merluza Brécol Zanahoria
31 CERRADO (Fin de año)				

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
3 ■ Crema de verduras. ■ Tortilla de patata. 	4 ■ Potaje de garbanzos y acelgas (arroz). ■ Medallones de verduras.  Yogurt ECO 	5 ■ Bacalao con champiñones en salsa de anacardos y espaguetis con verduras.   	6 FESTIVO	7 CERRADO (Día del maestro)
10 ■ Crema de verduras. ■ Ragú de setas con picatostes y huevo cocido.  	11 ■ Arroz caldoso de verduras de temporada. ■ Croquetas de verdura.    Yogurt ECO 	12 ■ Pescado de lonja frito con boniatos y verduras al horno.  	13 ■ Hamburguesas de ternera y verdura, con spaghetti saltados con verduras.  	14 ■ Bacalao con grelos, patatas y su ajada.  
17 ■ Crema de verduras de temporada. ■ Montadito de patatas, setas y huevo. 	18 ■ Sopa de fideos. ■ Ropavieja de espinacas Yogurt ECO 	19 ■ Crema de verduras. ■ Fideos integrales con verdura y pescado de lonja.  	20 ■ Pollo al curry con paella vegetariana.	21 ■ Crema de verduras. ■ Hamburguesa de salmón y verduras en pan con ketchup casero.  
24 CERRADO (Nochebuena)	25 FESTIVO (Navidad)	26 ■ Sopa de ajo. ■ Spaghetti con boloñesa de lentejas y verduras. 	27 ■ Caldo gallego completo.	28 ■ Crema de verduras. ■ Arroz negro con cefalópodos y verduras.  
31 CERRADO (Fin de año)				

Nuestros productores de verdura ecológica de ALEGA tienen disponible este mes las siguientes **verduras de temporada**: **aceituna-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 FESTIVO	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 estás 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 FESTIVO	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 FESTIVO	2 ■ Lentejas vegetales. ■ Tortilla de patatas. 	3 ■ Caldo verde (<i>berza y patata</i>). ■ 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 (<i>fideo</i>). ■ 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 (<i>manzana, cebolla, dátiles y verduras temporada</i>)	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 (<i>cefalópodo</i>) a la gallega con patata. 	24 ■ Sopa de arroz. ■ Pasta con salsa verde y albóndigas de ternera.  	25 ■ Crema de verduras. ■ Bacalao à Brás.  
28 ■ Crema de verduras. ■ Tortilla de patata. 	29 ■ Acquacotta (<i>faba asturiana, verdura temporada, pan, queso y huevo</i>).    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.