

Menú segundo trimestre

PEQUEÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Primera Semana					Semanas
Huevo	Ternera	Pescado	Ternera	Pollo	8 al 12 de Ene
Patata	Arroz	Pasta	Arroz	Patata	19 al 23 de Feb
Zanahoria	Judías	Calabacín	Calabaza	Acelgas	2 al 6 de Abr
Tomate	Puerros	Guisantes	Cebolla	Tomate	
Fruta	Yogurt	Fruta	Peti	Fruta	
Segunda Semana					Semanas
Huevo	Ternera	Pescado	Ternera	Pollo	15 al 19 de Ene
Patata	Lentejas	Arroz	Patata	Pasta	26 Feb al 2 Mar
Calabaza	Guisantes	Calabacín	Berengena	Judías	9 al 13 de Abr
Puerro	Tomate	Judías	Tomate	Puerros	
Fruta	Yogurt	Fruta	Peti	Fruta	
Tercera Semana					Semanas
Huevo	Ternera	Pescado	Ternera	Pollo	22 al 26 de Ene
Patata	Arroz	Pasta	Arroz	Patata	5 al 9 de Mar
Zanahorias	Judías	Calabaza	Espinacas	Berengena	16 al 20 de Abr
Acelgas	Tomate	Puerros	Tomate	Cebolla	
Fruta	Yogurt	Fruta	Peti	Fruta	
Cuarta Semana					Semanas
Huevo	Ternera	Pescado	Ternera	Pollo	29 Ene al 2 Feb
Patata	Lentejas	Pasta	Arroz	Patata	12 al 16 de Mar
Zanahoria	Judías	Calabacín	Calabaza	Acelgas	23 al 27 Abr
Tomate	Puerros	Guisantes	Cebolla	Tomate	
Fruta	Yogurt	Fruta	Peti	Fruta	
Quinta Semana					Semanas
Huevo	Ternera	Pescado	Ternera	Pollo	5 al 9 de Feb
Patata	Arroz	Pasta	Arroz	Patata	19 al 23 de Mar
Zanahorias	Espinacas	Judías	Acelgas	Berengena	30 Abr al 4 May
Guisantes	Tomate	Puerros	Tomate	Puerro	
Fruta	Yogurt	Fruta	Peti	Fruta	
Sexta Semana					Semanas
Huevo	Ternera	Pescado	Ternera	Pollo	12 al 16 de Feb
Patata	Lentejas	Pasta	Arroz	Patata	26 al 30 de Mar
Calabaza	Zanahorias	Acelgas	Judías	Guisantes	7 al 11 May
Puerros	Calabacín	Tomate	Calabacín	Zanahorias	
Fruta	Yogurt	Fruta	Peti	Fruta	

Validado: Carolina M. Martínez Couto
Dietista y Nutricionista



Menú segundo trimestre

0-1 AÑOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Primera Semana					Semanas
Pollo Patatas Zanahoria Tomate Fruta	Ternera Arroz Judías Puerros Yogurt	Pollo Patatas Calabacín Guisantes Fruta	Ternera Arroz Calabaza Cebolla Yogurt	Pollo Patatas Acelgas Tomate Fruta	8 al 12 de Ene 19 al 23 de Feb 2 al 6 de Abr
Segunda Semana					Semanas
Pollo Arroz Calabaza Puerro Fruta	Ternera Patatas Guisantes Tomate Yogurt	Pollo Arroz Calabacín Judías Fruta	Ternera Patatas Zanahoria Tomate Yogurt	Pollo Arroz Judías Puerros Fruta	15 al 19 de Ene 26 Feb al 2 Mar 9 al 13 de Abr
Tercera Semana					Semanas
Pollo Patatas Zanahorias Acelgas Fruta	Ternera Arroz Judías Tomate Yogurt	Pollo Patatas Calabaza Puerros Fruta	Ternera Arroz Acelgas Tomate Yogurt	Pollo Patatas Zanahorias Cebolla Fruta	22 al 26 de Ene 5 al 9 de Mar 16 al 20 de Abr
Cuarta Semana					Semanas
Pollo Patatas Zanahorias Tomate Fruta	Ternera Arroz Judías Puerros Yogurt	Pollo Patatas Calabacín Guisantes Fruta	Ternera Arroz Calabaza Cebolla Yogurt	Pollo Patatas Acelgas Tomate Fruta	29 Ene al 2 Feb 12 al 16 de Mar 23 al 27 Abr
Quinta Semana					Semanas
Pollo Patatas Zanahorias Guisantes Fruta	Ternera Arroz Calabaza Tomate Yogurt	Pollo Patatas Judías Puerros Fruta	Ternera Arroz Acelgas Tomate Yogurt	Pollo Patatas Calabacín Zanahorias Fruta	5 al 9 de Feb 19 al 23 de Mar 30 Abr al 4 May
Sexta Semana					Semanas
Pollo Patatas Calabaza Puerros Fruta	Ternera Arroz Zanahorias Calabacín Yogurt	Pollo Patatas Acelgas Tomate Fruta	Ternera Arroz Judías Calabacín Yogurt	Pollo Patatas Guisantes Zanahorias Fruta	12 al 16 de Feb 26 al 30 de Mar 7 al 11 May

Validado: Carolina M. Martínez Couto
Dietista y Nutricionista



Menú segundo trimestre

MAYORES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras con tortilla de jamón Fruta	Paella de carne de ternera y verduras Yogurt	Merluza a la romana con patatas fritas y ensalada Fruta	Pollo asado con macarrones y salsa de verduras Peti	Lentejas con carne de ternera y verduras Fruta
Primera Semana				
Puré de calabacín con revuelto de champiñones Fruta	Pastel de ternera con patata cocida y tomate Yogurt	Albóndigas de bacalao con verduras y macarrones gratinados Bizcocho	Guiso de pollo con patatas y verduras Peti	Raxo de cerdo con arroz y ensalada Fruta
Segunda Semana				
Crema de zanahorias con picatostes y tortilla de queso Fruta	Lentejas con carne de ternera y verduras Yogurt	Migas de bacalao a la romana con patatas fritas y ensalada Fruta	Paella de pollo con verduras Peti	Crema de espinacas. Tortilla de patatas y ensalada de tomate Fruta
Tercera Semana				
Puré de calabaza con tortilla de jamón Fruta	Filete ruso con patatas fritas y ensalada Yogurt	Pescado al horno con patatas y verduras en salsa Bizcocho	Escalope de pollo con arroz y brecol Peti	Lentejas con carne de ternera y verduras Fruta
Cuarta Semana				
Puré de verduras con tortilla de queso Fruta	Albóndigas con patatas cocidas y brecol Yogurt	Pescado guisado con arroz y verduras Fruta	Pollo al limón con macarrones gratinados Peti	Sopa de cocido Pizza de jamón y queso Fruta
Quinta Semana				
Puré de judías con tortilla de jamón Fruta	Caldo con carne de ternera Yogurt	Paella de pescado con verduras Compota de manzana	Delicias de pollo, patatas fritas y champi al ajillo Peti	Macarrones con tomate y salchichas Fruta
Sexta Semana				
Séptima Semana				
Octava Semana				
Novena Semana				
Décima Semana				
Undécima Semana				
Décimosegunda Semana				
Décimotercera Semana				
Décimocuarta Semana				
Décimoquinta Semana				
Décimosexta Semana				
Décimoséptima Semana				
Décimooctava Semana				
Décimonovena Semana				
Veintiésima Semana				
Veintidécima Semana				
Veintitercera Semana				
Veinticuarta Semana				
Veinticinco Semana				
Veintiseis Semana				
Veintisiete Semana				
Veintiocho Semana				
Veintinueve Semana				
Tercera Decena				
Segunda Decena				
Primera Decena				

Validado: Carolina M. Martínez Couto
Dietista y Nutricionista

