

# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

MENÚ ADAPTADO 1-3 AÑOS

CEIP LOS OLIVOS

OCTUBRE 2023

## LUNES 2

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria  
Ternera en salsa  
Lechuga y zanahoria  
Pan / Fruta fresca

## MARTES 3

Macarrones aglio-olio con yorck  
Merluza al horno  
Patatas dado al ajillo  
Pan / Fruta fresca

## MIÉRCOLES 4

Lentejas con verduras  
Pollo asado en su jugo  
Lechuga y maíz  
Pan / leche/Fruta fresca

## JUEVES 5

Arroz con calabacín y zanahoria  
Tortilla francesa con pavo  
Lechuga y remolacha  
Pan / Fruta fresca

## VIERNES 6

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos, pollo, patata y col  
Pan / Yogur sabor

## LUNES 9

Espirales a la napolitana  
Bacalao a la plancha  
Lechuga y zanahoria  
Pan / Fruta fresca

## MARTES 10

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino  
Blanqueta de jamoncitos de pollo  
Patatas fritas  
Pan / Fruta fresca

## MIÉRCOLES 11

Crema de verduras y hortalizas  
Tortilla de queso  
Lechuga y tomate  
Pan / leche / Fruta fresca

## JUEVES 12

FESTIVO

## VIERNES 13

NO LECTIVO

## LUNES 16

Arroz con calabaza y zanahoria  
Albóndigas en salsa de cebolla con verduritas  
Pan / Fruta fresca

## MARTES 17

Crema de calabacín  
Merluza con rebozado de pepinillo y cebolla  
Lechuga y zanahoria  
Pan / Fruta fresca

## MIÉRCOLES 18

Lentejas con zanahoria  
Huevos duros con pisto  
Lechuga y aceituna  
Pan / leche/ Fruta fresca

## JUEVES 19

Macarrones ecológicos con verdurita  
Jamoncitos de pollo en su jugo  
Lechuga y tomate  
Pan / Fruta fresca

## VIERNES 20

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos, pollo, patata y col  
Pan / Yogur sabor

## LUNES 23

Brócoli salteado con ajo y cebolla  
Cinta de lomo  
Lechuga y zanahoria  
Pan / Fruta fresca

## MARTES 24

Tallarines con verduras al wok  
Tortilla de atún  
Lechuga y tomate  
Pan / Fruta fresca

## MIÉRCOLES 25

Garbanzos a la madrileña  
Filete de pollo a la plancha con patatas  
Pan / leche / Fruta fresca

## JUEVES 26

Arroz tres delicias  
Salmón al horno con verduritas  
Pan / Fruta fresca

## VIERNES 27

Crema de puerro  
Ragout de ternera  
Patatas dado al ajillo  
Pan / Yogur natural

## LUNES 30

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Lechuga y zanahoria  
Pan / Fruta fresca

## MARTES 31

Coliflor al ajoarriero  
Jamoncitos de pollo al horno con h. Provenzales  
Dados de patatas fritas  
Pan / Fruta fresca

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

# El menú de tu hij@

Menús elaborados por el Dpto. de Dietética y Nutrición de A.R.C.E

CEIP LOS OLIVOS

TURMIX

OCTUBRE 2023

## LUNES 2

Túrmix de verduras,  
arroz y pollo

Túrmix de frutas

## LUNES 9

Túrmix de verduras,  
patata y pescado

Túrmix de frutas

## LUNES 16

Túrmix de verduras,  
arroz y cerdo

Túrmix de frutas

## LUNES 23

Túrmix de verduras,  
legumbre y cerdo

Túrmix de frutas

## LUNES 30

Túrmix de legumbre,  
patata y huevo

Túrmix de frutas

## MARTES 3

Túrmix de verduras,  
arroz y pescado

Túrmix de frutas

## MARTES 10

Túrmix de verduras,  
arroz y pollo

Túrmix de frutas

## MARTES 17

Túrmix de verduras,  
arroz y pescado

Túrmix de frutas

## MARTES 24

Túrmix de legumbre,  
patata y huevo

Túrmix de frutas

## MARTES 31

Túrmix de verduras,  
arroz y pollo

Túrmix de frutas

## MIÉRCOLES 4

Túrmix de verduras,  
arroz y pollo

Túrmix de frutas

## MIÉRCOLES 11

Túrmix de verdura,  
patata y huevo

Túrmix de frutas

## MIÉRCOLES 18

Túrmix de legumbre,  
patata y huevo

Túrmix de frutas

## MIÉRCOLES 25

Túrmix de verduras,  
legumbre y pollo

Túrmix de frutas

## JUEVES 5

Túrmix de legumbre,  
patata y huevo

Túrmix de frutas

## JUEVES 12

FESTIVO

## JUEVES 19

Túrmix de verduras,  
arroz y pollo

Túrmix de frutas

## JUEVES 26

Túrmix de verduras,  
arroz y pescado

Túrmix de frutas

## VIERNES 6

Túrmix de verduras,  
legumbre y cerdo

Yogur sabor

## VIERNES 13

NO LECTIVO

## VIERNES 20

Túrmix de verduras,  
legumbre y cerdo

Yogur sabor

## VIERNES 27

Túrmix de verduras,  
arroz y ternera

Yogur natural

" El valor nutricional está  
referido al rango de edad  
de 6 a 9 años "

