

## Menú infantil para aprender a comer sano

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>	Judías pintas con arroz ..... Tortilla de champiñón con tomate provenzal ..... Pudding de manzana	Acelgas rehogadas con zanahorias y patatas ..... Rotti de pavo ..... Fruta fresca	Crema de legumbre ..... Empanadillas de atún con ensalada variada ..... Fruta fresca	Arroz tres delicias ..... Filete de merluza empanado con ensalada ..... Fruta fresca	Sopa de ave con fideos ..... Albóndigas de ternera a la jardinera con guisantes ..... Fruta fresca
<b>2ª Semana</b>	Paella mixta ..... Filete de pescado azul al horno con champiñones ..... Fruta fresca	Judías verdes y patatas salteadas con jamón ..... Hamburguesa a la plancha con cebolla frita y gajos de tomate natural ..... Fruta fresca	Tallarines con salsa de tomate gratinados ..... Filete de pollo empanado con ensalada de remolacha ..... Yogur	Patatas con bacalao ..... Tortilla de queso con zanahoria rallada ..... Fruta fresca	Menestra de verduras con huevo duro ..... Lenguado con guarnición ..... Fruta fresca
<b>3ª Semana</b>	Crema de espinacas ..... Pollo asado con patatas fritas ..... Macedonia de frutas	Sopa de cocido ..... Cocido completo ..... Fruta fresca	Patatas estofadas ..... Bacalao empanado con ensalada verde ..... Fruta fresca	Lentejas con arroz y chorizo ..... lechuga, tomate natural, maíz y aceitunas ..... Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate ..... Huevos fritos con verduras ..... Fruta fresca
<b>4ª Semana</b>	Menestra de verduras rehogada ..... Escalope con patatas panadera ..... Macedonia de frutas	Arroz con judías verdes, guisantes y pimientos ..... Tortilla de jamón con ensalada y queso ..... Fruta fresca	Pasta de colores en salsa de atún ..... Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga ..... Fruta fresca	Patatas guisadas con calamares ..... Jamoncitos de pollo en pepitoria y ensalada variada ..... Fruta fresca	Garbanzos con verduras ..... Figuritas de merluza y empanadillas de atún con ensalada de tomate ..... Fruta fresca