

Menú Basal 2-3 Años Sólido - Julio 2022

Colegio Senara

DÍA 1					
					Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada variada Fruta y pan
Merienda					Yogur líquido / Bizcocho casero o pan con chocolate
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	
	Arroz con tomate Filete de merluza con aceite de ajo y perejil Ensalada variada Fruta y pan	Garbanzos estofados con chorizo Tortilla de patata Zanahorias rehogadas Fruta y pan	Crema de calabacín con quesitos Rotti de pavo al horno Patatas dado Yogur y pan integral	Alubias blancas guisadas Empanadillas de atún Ensalada variada Fruta y pan	DÍA 7
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	DÍA 8
					Coditos con tomate Chuleta de sajonia Ensalada variada Helado y pan
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	
	Lentejas a la jardinera Escalope de pollo Puré de patatas Fruta y pan	Paella hortelana Caballa en aceite Ensalada variada Fruta y pan	Crema de verduras Hamburguesa de ternera Quinoa con albahaca Yogur y pan integral	Patatas estofadas con verduras Bacalao a la romana Ensalada variada Fruta y pan	DÍA 14
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	DÍA 15
					Espaguetis carbonara Tortilla francesa Ensalada variada Fruta y pan
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	
	Judías verdes con tomate Rabas de calamar Ensalada variada Fruta y pan	Garbanzos con verduras Cinta de lomo Ensalada variada Fruta y pan	Espaguetis a la carbonara Salmón al eneldo Tomate a la provenzal Yogur y pan integral	Crema de zanahoria Albóndigas de ternera en salsa Guisantes rehogados Fruta y pan	DÍA 21
Merienda	Fruta en trozos / Pan del día con jamón york natural	Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	DÍA 22
					Arroz con tomate Revuelto de pavo Ensalada variada Natillas y pan
DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27	
	FESTIVO	Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada variada Fruta y pan	Arroz 3 delicias Bacalao con tomate Ensalada variada Yogur y pan integral	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas panaderas Fruta y pan	DÍA 28
Merienda		Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	DÍA 29
					Macarrones boloñesa Croquetas de jamón Ensalada variada Helado y pan
Merienda		Zumo de naranja / Pan del día con queso tierno cuña	Fruta en trozos / Pan del día con chorizo o salchichón	Zumo de naranja / Pan del día con jamón york natural	Yogur líquido / Bizcocho casero o pan con chocolate

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA EN TROZOS (Plátano, Manzana, Pera, Mandarina, Melón, Sandía...)

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)