

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
semanas: 4 a 8 Sept.; 9 a 13 Oct.; 13 a 17 Nov.; 18 a 22 Dic.; 22 al 26 Ene.; 26 al 1 Mar.; 1 a 5 Abr.; 6 a 10 May.; 10 al 14 Jun.; 15 al 19 Jul.;	1. FRUTA 2. Crema de BROCCOLI y AVENA 3. MOUSAKA, lasaña de BERENGENA y CARNE	1. FRUTA 2. LENTEJAS estofadas 3. Ensalada de pasta de LEGUMBRES	1. FRUTA 2. PUCHERO con GARBANZO 3. COLIFLOR con filete de POLLO	1. FRUTA 2. Crema de ZANAHORAI, CALABAZA y leche de COCO. 3. PASTA con NATA y CHAMPIÑONES	1. FRUTA 2. Emblanco de MERLUZA. 3. Ensalada de pueblo: bacalao. Naranja, cebolletas, aceitunas y huevo
semanas: 11 a 15 Sept.; 16 a 20 Oct.; 20 a 24 Nov.; 25 al 29 Dic.; 29 al 2 Feb.; 4 al 8 Mar.; 8 al 12 Abr.; 15 al 17 May.; 17 al 21 Jun.; 22 al 26 Jul.;	1. FRUTA 2. Crema de CALABACÍN y TERNERA 3. Tortilla de espárragos	1. FRUTA 2. JUDIAS ROJAS con VEGETALES 3. BERENGENAS FRITAS con harina de GARBANZO	1. FRUTA 2. HARIRA DE GARBANZOS, hinojo y ternera 3. ALBÓNDIGAS con tomate	1. FRUTA 2. ARROZ CALDOSO CON JUDIAS VERDES Y POLLO 3. EMPANADILLA PISTO	1. FRUTA 2. CREMA DE ZANAHORIA CON MERLUZA 3. BOQUERONES FRITOS
semanas: 18 a 22 Sept.; 23 a 27 Oct.; 27 a 1 Dic.; 1 a 5 Ene.; 5 a 9 Feb.; 11 al 15 Mar.; 15 a 19 Abr.; 20 al 24 May.; 24 al 28 Jun.; 29 y 30 Jul.;	1. FRUTA 2. Crema de puerro 3. Pastel de patatas con carne picada	1. FRUTA 2. GARBANZOS con ALMENDRAS y acelgas 3. Ensalada de TOMATE, QUESO fresco, CEBOLLA dulce y ALBAHACA	1. FRUTA 2. PUCHERO 3. POLLO ASADO AL AJILLO	1. FRUTA 2. CREMA DE QUINOA Y CALABAZA 3. PASTA CON TOMATE, HUEVO Y QUESO	1. FRUTA 2. CREMA DE ESPÁRAGO Y GUISANTE 3. EMPANADA DE ATUN/CABALLA
semanas: 25 a 29 Sept.; 30 al 3 Nov.; 4 a 8 Dic.; 8 a 12 Ene.; 12 al 16 Feb.; 18 al 22 Mar.; 22 al 26 Abr.; 27 al 31 May.; 1 al 5 Jul.;	1. FRUTA 2. CREMA DE CALABACIN Y GUISANTES 3. PATATAS AL HORNO CON CHAMPIÑONES	1. FRUTA 2. LENTEJAS ESTOFADAS 3. HAMBURGUESA DE JUDIAS ROJAS Y AVENA	1. FRUTA 2. CREMA DE BROCCOLI Y PAVO 3. MOUSAKA: PASTEL DE BERENGENA Y CARNE	1. FRUTA 2. CREMA DE GUISANTES Y ESPINACAS CON TRIGO SARRACENO 3. EMPANADA PISTO, ACEITUNA Y HUEVO	1. FRUTA 2. EMBLANCO 3. PIZZA DE TOMATE, ATUN, CEBOLLA Y QUESO
semanas: 2 a 6 Oct.; 6 a 10 Nov.; 11 a 15 Dic.; 15 a 19 Ene.; 19 al 23 Feb.; 25 al 29 Marz.; 29 al 3 May.; 3 al 7 Jun.; 8 al 12 Jul.;	1. FRUTA 2. CREMA DE PUERROS 3. PASTEL DE PATATA Y CARNE	1. FRUTA 2. ALUBIAS BLANCAS A LA RIOJANA 3. ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO, CEBOLLA Y ALBAHACA.	1. FRUTA 2. HARIRA DE TERNERA 3. SAMOSA DE CALABAZA, ZANAHORIA DE REMOLACHA	1. FRUTA 2. ARROZ CALDOSO CON JUDIAS VERDES E HINOJO 3. TORTILLA DE ESPARRAGOS	1. FRUTA 2. CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON MERLUZA 3. EMPANADILLA ATUN, HUEVO, TOMATE Y ACEITUNAS

Revise que su hijo/a haya tenido contacto con los ingredientes que se nombran, por favor.



La FRUTA se ofrece en trocitos para estimular la mandíbula, (QUE FACILITA EL HABLA Y ESTIMULA LAS ENCÍAS). Para los más pequeños, se les ofrece triturada, y poco a poco se les va ofreciendo en trocitos (tipo patatas fritas finitas) hasta que tienen la capacidad de masticar.

La fruta y/o licuado se toma distanciada de la comida, para que su digestión sea óptima y no fermente junto a la comida. Cuando no hay disponibilidad de algunos vegetales, como bróccoli o coliflor, por ejemplo, se sustituye por otros de temporada.

El pedido de Frutas, Verduras y Hortalizas son ECOLÓGICOS, adquiridos en La Era Ecológica, (644385854) cada semana.

La carne usada en este menú, es pollo/pavo/ternera o cerdo

Las legumbres (Lentejas, Garbanzos y Alubias) están cocidas con un trocito de alga KOMBU, para evitar que se generen gases. Las algas son retiradas tras la cocción, no las tomamos.

Los alimentos son cocinados con Aceite de Oliva Virgen Extra, de la comarca, con poca Sal marina ecológica, pero rica en minerales.

Cómo especias usamos orégano, comino, canela, jengibre, nuez moscada, pimienta, perejil, cilantro y cúrcuma, por sus muchas propiedades medicinales.

Recordamos que el valor nutritivo de los alimentos se encuentra en las materias primas saludables, no industrializadas, no refinadas, y si es posible, cultivadas con consciencia, eco-lógicas.

El alimento es más saludable (digerible para nuestro sistema) cuanto menos refinado esté.

Es nuestra responsabilidad (responder con habilidad) alimentarnos e inculcar costumbres saludables a nuestros/as pequeños/as, para ello, os invitamos a que os informéis (en otra fuente de información que no sea el fabricante) sobre EL VALOR NUTRITIVO de lo que INGERIMOS y ACOSTUMBRAMOS a nuestros/as hijos/as, y a que pongas tu ATENCIÓN, en lo que comes y EN QUÉ ESTADO LO COMES.

ESTIMULAR NUESTRO SISTEMA INMUNOLÓGICO ES INVERTIR EN TI Y EN AQUELLOS A QUIEN AMAS.

INCULCAR SANAS COSTUMBRES DE ALIMENTACIÓN A NUESTROS PEQUEÑOS, MANTENDRÁ LEJOS DE NOSOTROS LA ENFERMEDAD.

RECUERDA QUE NUESTRO CUERPO TRAE INCORPORADO LA MEJOR DEFENSA NATURAL.

QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA, QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO.



Nuestro menú puede contener cualquiera de estos alérgenos. Si su pequeño/a muestra intolerancia o alergia debe consultárnoslo tan pronto como lo sepa, por sentido común, para poder evitar que tenga contacto con dicho alimento. Gracias.