

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 SEPT. A 4 OCT. 4 AL 8 NOV. 9 A 13 DIC. 13 AL 17 ENERO 17 AL 21 FEB. 24 AL 28 MARZO 28 AL 2 MAYO 2 AL 6 JUNIO 7 AL 11 JULIO	1. FRUTA 2. Estofado de CARNE con patatas y GUISANTES. 3. Pisto con HUEVO.	1. FRUTA 2. LENTEJAS estofadas 3. Ensalada	1. FRUTA 2. PUCHERO con GARBANZOS 3. COLIFLOR con filete de POLLO	1. FRUTA 2. Crema de ZANAHORIA, CALABAZA y leche de COCO. 3. PASTA con NATA y JAMÓN COCIDO.	1. FRUTA 2. Emblanco de MERLUZA. 3. ENSALADA de pueblo con BACALAO, NARANJA, CEBOLLETAS, ACEITUNAS Y HUEVO
7 AL 11 OCT. 11 AL 15 NOV. 16 AL 20 DIC 20 AL 24 ENERO 24 AL 28 FEB. 31 AL 4 ABRIL 5 AL 9 MAYO 9 AL 13 JUNIO 14 AL 18 JULIO	1. FRUTA 2. Crema de CALABACÍN y TERNERA 3. TORTILLA de VERDURAS	1. FRUTA 2. ALUBIAS con VEGETALES 3. BERENJENAS fritas con harina de GARBANZOS	1. FRUTA 2. Sopa de picadillo 3. ALBÓNDIGAS con tomate	1. FRUTA 2. ARROZ CALDOSO CON JUDIAS VERDES Y POLLO 3. EMPANADILLA DE PISTO	1. FRUTA 2. CREMA DE ZANAHORIA CON MERLUZA 3. COLIFLOR rebozada
14 A 18 OCT. 18 AL 22 NOV. 23 AL 27 DIC 27 AL 31 ENERO 3 AL 7 MARZO. 7 AL 11 ABRIL 12 AL 16 MAYO 16 AL 20 JUNIO 21 AL 25 JULIO	1. FRUTA 2. Crema de puerros 3. Pastel de patatas con carne picada	1. FRUTA 2. LENTEJAS estofadas 3. Ensalada de TOMATE, QUESO fresco, CEBOLLA dulce y ALBAHACA	1. FRUTA 2. PUCHERO con Arroz 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 MERLUZA y CALABAZA 3. EMPANADA DE ATUN/CABALLA
21 A 25 OCT. 25 AL 29 NOV. 30 AL 03 ENERO 3 AL 7 FEB. 10 AL 14 MARZO 14 AL 18 ABRIL 19 AL 23 MAYO 23 AL 27 JUNIO 28 AL 30 JULIO	1. FRUTA 2. CREMA DE CALABACÍN 3. PATATAS AL HORNO CON CHAMPIÑONES	1. FRUTA 2. ALUBIAS a la Riojana 3. BERENJENAS fritas con harina de GARBANZOS	1. FRUTA 2. CREMA DE BROCCOLI Y PAVO 3. Pisto con HUEVO	1. FRUTA 2. ARROZ caldoso con JUDÍAS VERDES e HINOJO 3. TORTILLA de Verduras	1. FRUTA 2. EMBLANCO de MERLUZA 3. ENSALADA de pueblo con BACALAO, NARANJA, CEBOLLETA, ACEITUNAS Y HUEVO.
28 OCT A 1 NOV. 2 AL 6 DIC 6 AL 10 ENERO 10 AL 14 FEB 17 AL 21 MARZO 21 AL 25 ABRIL 26 AL 30 MAYO 30 AL 4 JULIO	1. FRUTA 2. CREMA DE PUERROS 3. PASTEL DE PATATA Y CARNE	1. FRUTA 2. LENTEJAS estofadas 3. Ensalada	1. FRUTA 2. Sopa de Picadillo 3. Carne guisada	1. FRUTA 2. Crema de guisantes con TRIGO SARRACENO 3. Empanada de PISTO, ACEITUNAS Y HUEVO.	1. FRUTA 2. CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON MERLUZA 3. PIZZA de TOMATE, ATÚN QUESO Y CEBOLLA.

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



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

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, cómo 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/AS, 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, para poder evitar que tenga contacto con dicho alimento. Gracias.