

Virgen del Valle

Menú mensual: MARZO de 2021

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES. 3	JUEVES 4	VIENES 5
1° Plato		Tallarines con tomate frito	Puchero con arroz	Frijoles con verduras	Patatas “a lo pobre”
2° Plato	FIESTA	Albóndigas de merluza	Churrasco de pollo en salsita	Tortilla francesa, queso fresco y	Gallo rebozado, mayonesa y
		En salsa de gambas	De tomate y pimientos	Ensacada de lechuga	ensalada mixta
Postre		Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Alérgenos		<i>Gluten, pescado, marisco, lactosa</i>	<i>Apio</i>	<i>Huevo, lactosa</i>	<i>Pescado, gluten, huevo</i>
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIENES 12
1° Plato	Arroz a la cubana	Puchero con estrellitas	Lentejas con verduras	Cazuela de fideos con gambas	Crema de calabaza + picatostes
2° Plato	Merluza a la romana, mayonesa	Lagrimitas de pollo en salsa	Croquetas de pescado y	Tortilla a la francesa y	Albóndigas de choco en
	Y ensalada de lechuga	De zanahorias	Ensalada mixta	Queso fresco	Salsa de cebollas
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
Alérgenos	<i>Pescado, gluten, huevo</i>	<i>Apio, gluten</i>	<i>Gluten, pescado, huevo</i>	<i>Gluten, marisco, huevo, lactosa</i>	<i>Gluten, pescado</i>
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES. 17	JUEVES 18	VIENES 19
1° Plato	Puchero con arroz	Frijoles con patata	Puré de tapines con picatostes	Garbanzos con calabaza	Canelones con tomate frito
2° Plato	Croquetas de pollo y	Hamburguesas de salmón en	Churrasco de pollo en salsa de	Albóndigas de chocos en salsa	Tortilla a la francesa y ensalada
	Ensalada mixta	salsa de gambas	cebollas	De gambas	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
Alérgenos	<i>Apio, gluten, huevo</i>	<i>Pescado, marisco</i>	<i>Gluten,</i>	<i>Molusco, marisco, pescado</i>	<i>Gluten, huevo, lactosa</i>
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIENES 26
1° Plato	Lentejas con verduras	Lacitos con tomate frito	Arroz caldoso de verduras	Puchero con estrellitas	Crema de coliflores+picatostes
2° Plato	Hamburguesas de pollo en	Gallo rebozado, mayonesa	Tortilla francesa y queso	Lenguado al horno y salsita	Croquetas de jamón de pavo
	Salsa de cebollas	Y ensalada de lechuga	Fresco	De cebollas	Y ensalada mixta
Postre	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta
Alérgenos		<i>Pescado, gluten, lactosa</i>	<i>Huevo, lactosa</i>	<i>Apio, gluten, pescado</i>	<i>Gluten,</i>

Del 29 de Marzo al 4 de Abril vacaciones de SEMANA SANTA

Queridos padres y madres, este es el menú para el mes de MARZO

Como siempre os recordamos que el menú que os entregamos cada mes es el de los niños de 2 años. Semanalmente se entregan n a los niños y niñas de la clase Elefante, el menú que comen los niños de 1 año y los bebés, basados en este menú.

Nuestros menús se ajustan a las distintas edades de los niños y niñas y a sus necesidades.

Deben comer:

Legumbres al menos 6 veces al mes. Pescado al menos dos veces en semana. Huevo, huevo 1 vez a la semana. También comen verduras cocidas, en menestra, cremas o con las legumbres, al menos tres veces a la semana. Las verduras crudas se las ponemos en ensaladas como guarnición de los 2º platos. El arroz y la pasta también lo comen semanalmente.

El pescado que les damos es, salmón, merluza, lenguado, Caella y gallo, y como ya sabéis se lo presentamos como hamburguesas, albóndigas, rebozado, a la plancha y al horno.

Las carnes las comen de 2º plato, una vez a la semana y les damos, ternera, pavo, pollo y cordero.

Los bebés como sabéis comen plato único y deben comer las proteínas (carne, pescado, huevo) junto a las verduras.

El postre, de los menores de un año es un yogurt, “mi primer danone”.

A partir del año se les introduce la fruta de postre y se sigue teniendo el yogurt como alternativa.

Los niños de 2 años toman de postre yogurt, un día a la semana y cuatro días toman fruta.

Comen pan todos los días.

La merienda de los niños de 1 año, es papilla de frutas naturales, y a los de 2 años les damos galletas o bizcocho casero.

Recordad que.

Un alérgeno es un componente de un alimento, o un aditivo incorporado al mismo, cuya ingestión, contacto o inhalación provoca una reacción inmunológica conocida como alergia alimentaria.

Están detallados los alérgenos que contiene este menú:

Huevos, lácteos, gluten, pescado, marisco y apio

Virgen del Valle

Menú semanal **Del 1 al 5 de Marzo**

Niños de 1 y 2 años que comen entero	Niños de 1 año que comen pasado
Lunes	Lunes
FIESTA	
Martes	Martes
1º Tallarines con tomate frito 2º Albóndigas de merluza en salsa de gambas Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Puré de verduras con pasta de trigo y pescado Postre: Yogurt Merienda: Papilla de frutas / galletas
Miércoles	Miércoles
1º Puchero con arroz 2º Churrasco de pollo en salsita de pimiento y tomate Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Jueves	Jueves
1º Frijoles con verduras 2º Tortilla francesa, queso fresco y ensalada mixta Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Frijoles con arroz y huevo, en puré Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Viernes	Viernes
1º Patatas a “lo pobre” 2º Gallo rebozado, mayonesa y queso fresco Postre: Fruta	1º Merluza con verduras Postre: Fruta entera o molida

Virgen del Valle

Menú semanal **Del 8 al 12 de Marzo**

Niños de 1 y 2 años que comen entero	Niños de 1 año que comen pasado
Lunes	Lunes
1º Arroz a la cubana 2º Merluza a la romana, mayonesa y ensalada de lechuga Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Guiso de arroz con verduras y pescado Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas
Martes	Martes
1º Puchero con estrellitas 2º Lagrimitas en salsa de zanahorias Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Miércoles	Miércoles
1º Lentejas con verduras 2º Croquetas de pescado y ensalada mixta Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Lentejas con verduras y ternera Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Jueves	Jueves
1º Cazuela de fideos con gambas 2º Tortilla francesa y queso fresco Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Verduras con pasta de trigo y huevo Postre: Yogurt Merienda: Papilla de frutas / galletas
Viernes	Viernes
1º Crema de calabaza con picatostes 2º Albóndigas de chocos en salsa de cebollas Postre: Fruta	1º Crema de calabaza con merluza Postre: Fruta entera o molida

Virgen del Valle

Menú semanal **del 15 al 19 de Marzo**

niños de 1 y 2 años que comen entero	Niños de 1 año que comen pasado
Lunes	
1º Puchero con arroz 2º Croquetas de. pollo y ensalada mixta Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Martes	
1º Frijoles con patatas 2º Hamburguesas de salmón en salsa de gambas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Frijoles con patata y huevo, en puré Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Miércoles	
1º Crema de tapines con picatostes 2º Churrasco de pollo en salsa de cebollas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Crema de tapines con pollo Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Jueves	
1º Garbanzos con calabaza 2º Albóndigas de chocos en salsa de gambas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Garbanzos con verduras y merluza Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Viernes	
1º Canelones con tomate frito 2º Tortilla a la fencesa y ensalada de lechuga Postre: Yogurt	1º Verduras con pasta de trigo y huevo Postre: Yogurt

Virgen del Valle

Menú semanal del 22 al 26 de Marzo

Niños de 1 y 2 años que comen entero	Niños de 1 año que comen pasado
Lunes	Lunes
1º Lentejas con verduras 2º Hamburguesas de pollo en salsa de cebolla Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Lentejas con verduras y pollo, en puré Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Martes	Martes
1º Lacitos con tomate frito 1º Gallo rebozado, mayonesa y ensalada mixta Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Verduras con pasta de trigo y pescado, en puré Postre: Yogurt Merienda: Papilla de frutas / galletas
Miércoles	Miércoles
1º Arroz caldoso de verduras 2º Tortilla francesa y queso fresco Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Guiso de arroz con pollo, en puré Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Jueves	Jueves
1º Puchero con estrellitas 2º Lenguado al horno en salsa de verduritas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Puchero molido con pavo Postre: Fruta entera o molida Merienda: Papilla de frutas / galletas
Viernes	Viernes
1º Crema de coliflores con picatostes 2º Croquetas de jamón de pavo y ensalada mixta Postre: Fruta	1º Garbanzos con verduras y pescado en puré Postre: Fruta entera o molida

