

Virgen del Valle

ENERO de 2022

1° Plato					
2° Plato					
Postre					
Alérgenos					
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1° Plato	Macarrones con tomate	Puchero con fideos	Frijoles con calabaza	Puré de tapines	Lentejas con arroz
2° Plato	Croquetas de puchero con ensalada.	Tortilla francesa con queso fresco.	Gallo rebozado, mayonesa	Hamburguesa de ternera y pollo con tomate.	Lenguado al horno
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta
Alérgenos	<i>Gluten, molusco, marisco</i>	<i>Apio, gluten, huevo</i>	<i>Pescado, gluten, huevo</i>	<i>Lactosa</i>	<i>Huevo</i>
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1° Plato	Arroz caldoso	Garbanzos con calabaza	Puchero con estrellitas	Menestra de verduras	Fideua con tomate
2° Plato	Tortilla francesa y Queso fresco	Albóndigas de merluza En salsa de gambas	Croquetas de coliflores Y ensalada mixta	Churrasco de pollo En salsa de cebollas	Gallo rebozado, mayonesa Y ensalada
Postre	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Yogurt
Alérgenos	<i>Pescado, marisco, huevo, lactosa</i>	<i>Pescado, marisco, lactosa</i>	<i>Apio, gluten, huevo</i>		<i>Gluten, pescado, huevo, lactosa</i>
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
1° Plato	Patatas con chocos	Lentejas con verduras	Spaguettis con tomate	Puchero con arroz	Crema de calabaza
2° Plato	Croquetas de puchero y ensalada	Churrascos de pollo en Salsa de zanahorias	Lenguado al horno Con salsa de verduritas	Tortilla de patatas y ensalada mixta	Albóndigas de salmón en Salsa de gambas
Postre	Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta
Alérgenos	<i>Molusco, gluten, huevo, apio</i>		<i>Gluten, pescado, lactosa</i>	<i>Apio, huevo</i>	<i>Pescado, marisco</i>

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

Este mes queremos hablaros de la importancia del desayuno en los niños y niñas

El desayuno es imprescindible para los niños en edad escolar.

Según vayan creciendo, se debe ir sustituyendo el biberón por otro tipo de desayuno más acorde con su edad. Este debe contener leche, pan o cereales de desayuno y frutas o zumos naturales, pudiéndose incluir otros alimentos más fuertes como el queso.

Es importante introducir los alimentos tradicionales por lo cual la tostada con aceite y tomate combinada con la leche, es una buena opción para el desayuno.

Se debe evitar el exceso de grasa y el uso de bollería industrial.

Es importante destinar al desayuno entre 15 y 20 minutos, sentados en la mesa a y a ser posible en familia, (al menos los sábados y domingos) en un ambiente relajado, por lo hay que despertar a los niños con tiempo suficiente.

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 10 al 14 de Enero**

Niños de 1-2 años que comen entero	Niños de 1 año que comen purés
Lunes	Lunes
1º Macarrones con tomate frito 2º Croquetas de puchero con ensalada. Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Verduras con pasta de trigo y pollo, en puré Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas
Martes	Martes
1º Puchero con fideos 2º Tortilla francesa Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Puchero de pavo con arroz, en puré Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas
Miércoles	Miércoles
1º Frijoles con calabaza 2º Gallo rebozado, mayonesa y ensalada de lechuga Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Frijoles con calabaza y pescado, en puré Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas
Jueves	Jueves
1º Crema de calabacines 2º Hamburguesas de ternera-pollo con tomate frito Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Crema de calabacines con ternera Postre: Yogurt Merienda: Papilla de frutas / galletas
Viernes	Viernes
1º Lentejas con arroz 2º Lenguado al horno y ensalada mixta Postre: Fruta	1º Lentejas con pescado, en puré Postre: Fruta

Virgen del Valle

Menú semanal **del 17 al 21 de Enero**

Niños de 2 años	Niños de 1 año que comen purés
Lunes	Lunes
1º Guiso de arroz caldoso con pollo 2º Tortilla francesa y queso fresco Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Guiso de arroz caldoso con pollo Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas
Martes	Martes
1º Garbanzos con calabaza 2º Albóndigas de merluza en salsa de gambas Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Garbanzos con verduras y merluza, en puré Postre: Yogurt Merienda: Papilla de frutas / galletas
Miércoles	Miércoles
1º Puchero con estrellitas 2º Croquetas de coliflores y ensalada mixta Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas	1º Puchero de pavo con arroz, molido Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas
Jueves	Jueves
1º Menestra de verduras 2º Churrasco de pollo en salsa de cebollas Postre: Fruta Merienda: Bizcochos y galletas variadas	1º Menestra con verduras y ternera pollo, en puré Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas
Viernes	Viernes
1º Fideua con tomate frito 2º Gallo rebozado, mayonesa y ensalada mixta Postre: Fruta	1º Verduras con pasta de trigo y gallo, en puré Postre: Fruta

Virgen del Valle

Menú semanal **del 24 al 28 de Enero**

Niños de 2 años		Niños de 1 año que comen purés	
Lunes		Lunes	
1º Lentejas con verduras 2º Croquetas de puchero y ensalada de lechuga Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas		1º Lentejas con verduras y pollo Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas	
Martes		Martes	
1º Menestra de verduras 2º Churrasco de pollo en salsita Postre: Fruta Merienda: Bizcochos o galletas variadas		1º Menestra de verduras con ternera Postre: Fruta Merienda: Papilla de frutas / galletas	
Miércoles		Miércoles	
1º Spaguettis a la boloñesa 2º Lenguado a la plancha y salsita de cebollas Postre: Yogurt Merienda: Bizcochos o galletas variadas		1º Verduras con pasta de trigo y pescado, en puré Postre: Yogurt Merienda: Papilla de frutas / galletas	
Jueves		Jueves	
1º Puchero con arroz 2º Tortilla de patatas y ensalada mixta Postre: Fruta Merienda: Bizcochos y galletas variadas		1º Puchero molido con pavo y arroz Postre: Fruta entero o molida Merienda: Papilla de frutas	
Viernes		Viernes	
1º Crema de calabaza con picatostes 2º Albóndigas de salmón en salsa de gambas Postre: Fruta		1º Verduras con pescado, en puré verduras con ternera Postre: Fruta	