

E.E.I. ANTONIO MERCERO: MENÚ DE INVIERNO

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------|---|---|--|--|---|
| SEMANA 1 | <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Macarrones con ternera y tomate casero</p> <p>Producto lácteo</p> | <p>Crema de espinacas</p> <p>Pescado con verduras al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de lechuga y remolacha.</p> <p>Judías pintas con verduras (puerro, zanahoria y calabaza)</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de zanahoria y maíz.</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Pescado rebozado.</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo.</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| SEMANA 2 | <p>Lentejas ecológicas con arroz integral ecológico, patata, zanahoria y calabaza.</p> <p>Fruta de temporada.</p> | <p>Ensalada de tomate y maíz</p> <p>Macarrones con carne y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de tomate y manzana</p> <p>Crema de verduras y patata</p> <p>Pescado al horno con guisantes y pimientos.</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo.</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de lechuga y manzana</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Huevo revuelto.</p> <p>Producto lácteo.</p> |
| SEMANA 3 | <p>Ensalada de lechuga y manzana.</p> <p>Macarrones con tomate casero y atún.</p> <p>Producto lácteo</p> | <p>Lentejas ecológicas con verduras y arroz ecológico integral</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Puré de zanahoria</p> <p>Pollo y ensalada de remolacha y maíz.</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Coliflor con patata</p> <p>Pescado rebozado.</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz.</p> <p>Producto lácteo.</p> | <p>Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo.</p> <p>Fruta de temporada</p> |
| SEMANA 4 | <p>Ensalada de lechuga, manzana y maíz.</p> <p>Arroz con tomate casero.</p> <p>Tortilla</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Lentejas ecológicas con verduras y arroz integral ecológico.</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Ensalada de tomate y aceitunas.</p> <p>Lasaña de carne y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | <p>Sopa de verduras con fideos.</p> <p>Pescado al horno con verduras.</p> <p>Producto lácteo.</p> | <p>Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo.</p> <p>Fruta de temporada</p> |

E.E.I. ANTONIO MERCERO: MENÚ DE INVIERNO

| | | | | | |
|----------|---|---|---|--|---|
| SEMANA 5 | Ensalada lechuga, maíz y aceitunas. Arroz con pollo y verduras Producto lácteo. | Ensalada de tomate y aceitunas. Coliflor con patata Pescado rebozado. Fruta de temporada | Lentejas ecológicas con verduras (zanahorias, patata, calabaza y pimiento) y arroz integral ecológico. Fruta de temporada. | Crema de calabaza Pescado con verduras. Fruta de temporada | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| SEMANA 6 | Ensalada de tomate y aceitunas. Macarrones con carne Producto lácteo. | Lentejas ecológicas con verduras (zanahorias, patata, calabaza y pimiento) y arroz integral ecológico. Fruta de temporada. | Puré de verduras Sardinillas en aceite de oliva Fruta de temporada | Ensalada de lechuga, manzana y maíz. Arroz con pollo y verduras Fruta de temporada | Guiso de patatas con pescado, calamares y verduras. Fruta de temporada |

A MEDIA MAÑANA PAN CON ACEITE ECOLÓGICO DE OLIVA VIRGEN EXTRA

MENÚ BEBÉS

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| Puré de verduras con pollo. Fruta. | Puré de verduras con pescado. Fruta. | Puré de verduras con carne. Fruta. | Puré de verduras con pollo. Fruta. | Puré de verduras con pescado. Fruta. |

MENÚ ALÉRGICOS:

- EL PESCADO se sustituye por pollo o pavo
- Las cremas o purés que llevan LÁCTEOS (quesitos o leche) se hacen aparte y se sustituyen por más patata y caldo.
- PROTEINA DE LA LECHE. Si hay algún alimento que la contenga se sustituye por pollo o pavo. En general evitamos; lomo de Sajonia, salchichas, albóndigas y precocinados, ...
- EL HUEVO se sustituye por pavo, pollo o lomo.
- LAS LEGUMBRES se sustituyen por verdura entera o crema de verduras.
- CELIACOS. Se sustituirá por productos especiales sin gluten y se cocinarán en primer lugar y aparte.

E.E.I. ANTONIO MERCERO: MENÚ DE INVIERNO

| LUN. | MAR | MIÉ | JUE. | VIE. | ENERO |
|------|-----|-----|------|------|----------|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | SEMANA 1 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | SEMANA 2 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | SEMANA 3 |
| 31 | | | | | SEMANA 4 |

| LUN. | MAR | MIÉ | JUE. | VIE. | FEBRERO |
|------|-----|-----|------|------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | SEMANA 4 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | SEMANA 5 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | SEMANA 6 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | SEMANA 1 |
| 28 | | | | | SEMANA 2 |

| LUN. | MAR. | MIÉ. | JUE. | VIE. | MARZO |
|------|------|------|------|------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | SEMANA 2 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | SEMANA 3 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | SEMANA 4 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | SEMANA 5 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | SEMANA 6 |

| LUN. | MAR. | MIÉ. | JUE. | VIE. | ABRIL |
|-----------------------------|------|------|------|------|----------|
| | | | | 1 | SEMANA 6 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | SEMANA 1 |
| SEMANA SANTA (del 11 al 15) | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | SEMANA 2 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | SEMANA 3 |

E.E.I. ANTONIO MERCERO: MENÚ DE INVIERNO

ENERO 2022

| | LUNES 10 | MARTES 11 | MIÉRCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
|----------|--|--|---|---|--|
| SEMANA 1 | Macarrones con tomate casero y atún. Fruta de temporada y pan | Lentejas ecológicas con arroz integral ecológico, patata, zanahoria y calabaza. Fruta de temporada. | Crema de espinacas Pescado con verduras al horno Fruta de temporada | Ensalada de zanahoria y maíz Arroz meloso con verduras y huevo. Producto lácteo. | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| SEMANA 2 | Lentejas ecológicas con arroz integral ecológico, patata, zanahoria y calabaza. Fruta de temporada. | Ensalada de tomate y maíz Macarrones con carne y verduras Fruta de temporada | Ensalada de tomate y manzana Crema de verduras y patata Pescado al horno con guisantes y pimientos. Fruta de temporada | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada | Ensalada de lechuga y manzana Arroz con verduras Huevo revuelto. Producto lácteo. |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| SEMANA 3 | Ensalada de lechuga y manzana. Macarrones con tomate casero y atún. Producto lácteo | Lentejas ecológicas con verduras y arroz ecológico integral Fruta de temporada | Puré de zanahoria Pollo y ensalada de remolacha y maíz. Fruta de temporada | Coliflor con patata Pescado rebozado. Ensalada de zanahoria y maíz. Producto lácteo. | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| SEMANA 4 | 31 Ensalada de lechuga, manzana y maíz. Arroz con tomate casero. Tortilla Fruta de temporada | | | | |

E.E.I. ANTONIO MERCERO: MENÚ DE INVIERNO

FEBRERO 2022

| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------|--|---|---|---|---|
| SEMANA 4 | | Lentejas ecológicas con verduras y arroz integral ecológico. Fruta de temporada | Ensalada de tomate y aceitunas. Lasaña de carne y verduras Fruta de temporada | Sopa de verduras con fideos. Pescado al horno con verduras. | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| SEMANA 5 | Ensalada lechuga, maíz y aceitunas. Arroz con pollo y verduras Producto lácteo. | Ensalada de tomate y aceitunas. Coliflor con patata Pescado rebozado. Fruta de temporada | Lentejas ecológicas con verduras (zanahorias, patata, calabaza y pimiento) y arroz integral ecológico. Fruta de temporada. | Crema de calabaza Pescado con verduras. Fruta de temporada | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| SEMANA 6 | Ensalada de tomate y aceitunas. Macarrones con carne Producto lácteo. | Lentejas ecológicas con verduras (zanahorias, patata, calabaza y pimiento) y arroz integral ecológico. Fruta de temporada. | Puré de verduras Sardinillas en aceite de oliva Fruta de temporada | Ensalada de lechuga, manzana y maíz. Arroz con pollo y verduras Fruta de temporada | Guiso de patatas con pescado, calamares y verduras. Fruta de temporada |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| SEMANA 1 | Ensalada de zanahoria y maíz Macarrones con ternera y tomate casero Producto lácteo | Crema de espinacas Pescado con verduras al horno Fruta de temporada | Ensalada de lechuga y remolacha. Judías pintas con verduras (puerro, zanahoria y calabaza) Fruta de temporada | Ensalada de zanahoria y maíz. Sopa de verduras y fideos Pescado rebozado. Fruta de temporada | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| SEMANA 2 | 28 Lentejas ecológicas con arroz integral ecológico, patata, zanahoria y calabaza. Fruta de temporada. | | | | |

E.E.I. ANTONIO MERCERO: MENÚ DE INVIERNO

MARZO 2022

| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------|--|---|---|---|---|
| SEMANA 2 | | Ensalada de tomate y maíz Macarrones con carne y verduras Fruta de temporada | Ensalada de tomate y manzana Crema de verduras y patata Pescado al horno con guisantes y pimientos. Fruta de temporada | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada | Ensalada de lechuga y manzana. Arroz con verduras Huevo revuelto. Producto lácteo. |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| SEMANA 3 | Ensalada de lechuga y manzana. Macarrones con tomate casero y atún. Producto lácteo | Lentejas ecológicas con verduras y arroz ecológico integral Fruta de temporada | Puré de zanahoria Pollo y ensalada de remolacha y maíz. Fruta de temporada | Coliflor con patata Pescado rebozado. Ensalada de zanahoria y maíz. Producto lácteo. | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| SEMANA 4 | Ensalada de lechuga, manzana y maíz. Arroz con tomate casero. Tortilla Fruta de temporada | Lentejas ecológicas con verduras y arroz integral ecológico. Fruta de temporada | Ensalada de tomate y aceitunas. Lasaña de carne y verduras Fruta de temporada | Sopa de verduras con fideos. Pescado al horno con verduras. Producto lácteo. | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| SEMANA 5 | Ensalada lechuga, maíz y aceitunas. Arroz con pollo y verduras Producto lácteo. | Ensalada de tomate y aceitunas. Coliflor con patata Pescado rebozado. Fruta de temporada | Lentejas ecológicas con verduras (zanahorias, patata, calabaza y pimiento) y arroz integral ecológico. Fruta de temporada. | Crema de calabaza Pescado con verduras. Fruta de temporada | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| SEMANA 6 | Ensalada de tomate y aceitunas. Macarrones con carne Producto lácteo. | Lentejas ecológicas con verduras (zanahorias, patata, calabaza y pimiento) y arroz integral ecológico. Fruta de temporada. | Puré de verduras Sardinillas en aceite de oliva Fruta de temporada | Ensalada de lechuga, manzana y maíz. Arroz con pollo y verduras Fruta de temporada | |

E.E.I. ANTONIO MERCERO: MENÚ DE INVIERNO

ABRIL 2022

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|---|--|
| | | | | | 1 |
| SEMANA 6 | | | | | Guiso de patatas con pescado, calamares y verduras. Fruta de temporada |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| SEMANA 1 | Ensalada de zanahoria y maíz Macarrones con ternera y tomate casero Producto lácteo | Crema de espinacas Pescado con verduras al horno Fruta de temporada | Ensalada de lechuga y remolacha. Judías pintas con verduras (puerro, zanahoria y calabaza) Fruta de temporada | Ensalada de zanahoria y maíz. Sopa de verduras y fideos Pescado rebozado. Fruta de temporada | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| VACACIONES DE SEMANA SANTA | | | | | |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| SEMANA 2 | Lentejas ecológicas con arroz integral ecológico, patata, zanahoria y calabaza. Fruta de temporada. | Ensalada de tomate y maíz Macarrones con carne y verduras Fruta de temporada | Ensalada de tomate y manzana Crema de verduras y patata Pescado al horno con guisantes y pimientos. Fruta de temporada | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada | Ensalada de lechuga y manzana Arroz con verduras Huevo revuelto. Producto lácteo. |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| SEMANA 3 | Ensalada de lechuga y manzana. Macarrones con tomate casero y atún. Producto lácteo | Lentejas ecológicas con verduras y arroz ecológico integral Fruta de temporada | Puré de zanahoria Pollo y ensalada de remolacha y maíz. Fruta de temporada | Coliflor con patata Pescado rebozado. Ensalada de zanahoria y maíz. Producto lácteo. | Cocido completo con garbanzos ecológicos, verduras y pollo. Fruta de temporada |