

MENÚS  
OTOÑO-INVIERNO | SEM.01

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

Modelo de menú para una familia con niños

|                                      | DESAYUNOS                                                                                                                                                           | COMIDA                                                                              | MERIENDAS                                                                                                                                                                    | CENA                                                                                                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L                                    | <b>Lácteo, cereal o pan, fruta y proteínas</b><br><br><i>(Reforzar con un bocadillo con embutido o fiambre <b>para el colegio</b>. Mejor si es de pan integral)</i> | Pasta con tomate<br>Carne guisada<br>Fruta temporada                                | <b>Lácteo, un bocadillo, galletas</b><br><br><i>(Puedes sustituir el lácteo por una o dos piezas de fruta enteras o preparadas en macedonia asegurando el aporte diario)</i> | Ensalada<br>Tortilla francesa<br>Fruta temporada                                                                           |
| M                                    |                                                                                                                                                                     | Legumbre estofada<br>Hamburguesa cerdo con tomate<br>Fruta temporada                |                                                                                                                                                                              | Crema de zanahoria<br>Pescado a la romana<br>Fruta temporada                                                               |
| X                                    |                                                                                                                                                                     | Arroz integral<br>Pollo en salsa con cebolla y almendras<br>Fruta temporada         |                                                                                                                                                                              | Sopa letras<br>Croquetas de pescado<br>Manzana asada                                                                       |
| J                                    |                                                                                                                                                                     | Berenjenas rellenas carne<br>Ensalada con maíz, aceitunas, etc.<br>Fruta temporada  |                                                                                                                                                                              | Ensalada huevos rellenos<br>Pan: tomate, jamón serrano<br>Yogur                                                            |
| V                                    |                                                                                                                                                                     | Guiso de patatas con pollo<br>Fruta temporada                                       |                                                                                                                                                                              | Ensalada de arroz<br>Pescado en salsa verde<br>Macedonia de frutas                                                         |
| S                                    |                                                                                                                                                                     | Lasaña de verduras,<br>Ensalada con J. York, manzana y granadas.<br>Fruta temporada |                                                                                                                                                                              | Pizza mixta<br>Ensalada tomate<br>Yogur sabores                                                                            |
| D                                    |                                                                                                                                                                     | Paella mixta, ensalada<br>Fruta temporada o flan casero                             |                                                                                                                                                                              | Tortilla rellena de atún<br>Ensalada tomate y maíz<br>Fruta temporada                                                      |
| Lista de la compra para estos menús: |                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                              | <b>Frutas de temporada:</b><br>Mandarina<br>Mango<br>Aguacate<br>Castaña<br>Caqui<br>Cidra<br>Chirimoya<br>Granada<br>Kiwi |

MENÚS

OTOÑO-INVIERNO | SEM.02

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

Modelo de menú para una familia con niños

|                                      | DESAYUNOS                                                                                                                                                            | COMIDA                                                                              | MERIENDAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CENA                                                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| L                                    | <div>Lácteo, cereal o pan, fruta y proteínas</div> <div>(Reforzar con un bocadillo con embutido o fiambre <b>para el colegio.</b> Mejor si es de pan integral)</div> | Pasta carbonara<br>Pechuga de pollo<br>Fruta temporada                              | <div>Lácteo, un bocadillo, galletas</div> <div>(Puedes sustituir el lácteo por una o dos piezas de fruta enteras o preparadas en macedonia asegurando el aporte diario)</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vichyssoise<br>Tortilla francesa con queso fresco<br>Fruta temporada  |
| M                                    |                                                                                                                                                                      | Lentejas y espinacas<br>Ensalada de tomate<br>Fruta temporada                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Hervido de judías, cebolla, zanahoria, Jamón York<br>Fruta temporada  |
| X                                    |                                                                                                                                                                      | Arroz 4 delicias<br>Boquerones fritos<br>Fruta temporada                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Lomo con patatas fritas<br>Manzana asada                              |
| J                                    |                                                                                                                                                                      | Coliflor<br>Filete de ternera, ensalada tomate, maíz, aceitunas.<br>Fruta temporada |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ensalada de pasta, tomate y aceitunas<br>Tortilla de atún<br>Yogur    |
| V                                    |                                                                                                                                                                      | Albóndigas, patatas, zanahorias y caldo<br>Ensalada<br>Fruta temporada              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ensalada<br>Pescado al horno<br>Yogur / muesli                        |
| S                                    |                                                                                                                                                                      | Patatas a lo pobre, huevos rotos con pimiento<br>Fruta temporada                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Empanada<br>Ensalada<br>Fruta temporada                               |
| D                                    |                                                                                                                                                                      | Menestra<br>Salmón<br>Helado, flan, etc..<br>(Un detalle sorpresa)                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sopa de pollo<br>Croquetas de jamón, ruedas tomate<br>Fruta temporada |
| Lista de la compra para estos menús: |                                                                                                                                                                      |                                                                                     | <div><div>Frutas de temporada:</div><div>Aguacate<br/>Castaña<br/>Caqui<br/>Cidra<br/>Chirimoya<br/>Granada<br/>Kiwi</div></div> <div><div>Mandarina<br/>Mango<br/>Manzana<br/>Membrillo<br/>Naranja<br/>Nuez<br/>Pera<br/>Pomelo</div><div><b>Verduras:</b><br/>Coliflor</div></div> <div><div>Acelgas<br/>Apio<br/>Berenjenas<br/>Boniato<br/>Brécol<br/>Calabaza<br/>Calabazín<br/>Col</div><div>Espinaca<br/>Hinojo<br/>Lechuga<br/>Lombarda<br/>Nabo<br/>Pimiento<br/>Puerro<br/>Rábano<br/>Zanahoria</div></div> |                                                                       |

MENÚS

OTOÑO-INVIERNO | SEM.03

Modelo de menú para una familia con niños

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

|                                      | DESAYUNOS                                                                                                                                                            | COMIDA                                                                       | MERIENDAS                                                                                                                                                                     | CENA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L                                    | <div>Lácteo, cereal o pan, fruta y proteínas</div> <div>(Reforzar con un bocadillo con embutido o fiambre <b>para el colegio.</b> Mejor si es de pan integral)</div> | Ensalada verduras y hortalizas<br>Hamburguesas<br>Fruta temporada            | <div>Lácteo, un bocadillo, galletas</div> <div>(Puedes sustituir el lácteo por una o dos piezas de fruta enteras o preparadas en macedonia asegurando el aporte diario)</div> | Sopa arroz<br>Flan pescado<br>Fruta temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| M                                    |                                                                                                                                                                      | Puré legumbres<br>Pechugas pollo, tomates, pimiento<br>Fruta temporada       |                                                                                                                                                                               | Crema zanahoria<br>Tortilla, tomate<br>Fruta temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| X                                    |                                                                                                                                                                      | Macarrones<br>tomate y chorizo<br>Ensalada<br>Fruta temporada                |                                                                                                                                                                               | Sopa estrellas<br>Lomo, puré patatas<br>Fruta temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| J                                    |                                                                                                                                                                      | Arroz con verduras<br>Tortilla + jamón york<br>Fruta temporada               |                                                                                                                                                                               | Crema calabacín<br>Pescado plancha<br>Fruta temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| V                                    |                                                                                                                                                                      | Ensalada de pasta con verduras<br>Pechuga de pollo<br>Natillas               |                                                                                                                                                                               | Sopa albóndigas, patatas, zanahorias<br>Pavo + queso<br>Fruta temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| S                                    |                                                                                                                                                                      | Pastel de verduras<br>Guiso carne con patatas y pimientos<br>Fruta temporada |                                                                                                                                                                               | Sandwich de queso<br>Ensalada<br>Fruta temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| D                                    |                                                                                                                                                                      | Puré de patatas<br>Merluza, cebolla y champiñones<br>Naranja, pasas, nueces  |                                                                                                                                                                               | Sopa de pollo<br>Tortilla ajos tiernos<br>Fruta temporada                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lista de la compra para estos menús: |                                                                                                                                                                      |                                                                              |                                                                                                                                                                               | <div><div>Frutas de temporada:</div><div>Aguacate<br/>Castaña<br/>Caqui<br/>Cidra<br/>Chirimoya<br/>Granada<br/>Kiwi</div></div> <div><div>Mandarina<br/>Mango<br/>Manzana<br/>Membrillo<br/>Naranja<br/>Nuez<br/>Pera<br/>Pomelo</div><div><b>Verduras:</b><br/>Coliflor</div></div> <div><div>Acelgas<br/>Apio<br/>Berenjenas<br/>Boniato<br/>Brécol<br/>Calabaza<br/>Calabazin<br/>Col</div><div>Espinaca<br/>Hinojo<br/>Lechuga<br/>Lombarda<br/>Nabo<br/>Pimiento<br/>Puerro<br/>Rábano<br/>Zanahoria</div></div> |

MENÚS

OTOÑO-INVIERNO | SEM.04

Modelo de menú para una familia con niños

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

|                                      | DESAYUNOS                                                                                                                                                            | COMIDA                                                                                         | MERIENDAS                                                                                                                                                                     | CENA                                                                                           |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L                                    | <div>Lácteo, cereal o pan, fruta y proteínas</div> <div>(Reforzar con un bocadillo con embutido o fiambre <b>para el colegio.</b> Mejor si es de pan integral)</div> | Arroz al gusto<br>Lomo plancha<br>Fruta temporada                                              | <div>Lácteo, un bocadillo, galletas</div> <div>(Puedes sustituir el lácteo por una o dos piezas de fruta enteras o preparadas en macedonia asegurando el aporte diario)</div> | Sopa verduras<br>Tortilla espárragos<br>Fruta temporada                                        |
| M                                    |                                                                                                                                                                      | Legumbres<br>Ensalada de pollo<br>Fruta temporada                                              |                                                                                                                                                                               | Ensalada<br>Pescado horno<br>Yogur                                                             |
| X                                    |                                                                                                                                                                      | Canelones o pasta<br>Ensalada tomate<br>Fruta temporada                                        |                                                                                                                                                                               | Acelgas salteadas<br>Rollitos primavera (horno)<br>Fruta temporada                             |
| J                                    |                                                                                                                                                                      | Arroz blanco con huevo y plátano (opcional)<br>Rodajas tomate y burrata<br>Macedonia de frutas |                                                                                                                                                                               | Sopa Tapioca<br>Croquetas restos<br>Fruta temporada                                            |
| V                                    |                                                                                                                                                                      | Quiché Loraine<br>Lomo merluza salsa verde, guisantes<br>Fruta temporada                       |                                                                                                                                                                               | Tortilla de patatas<br>Ruedas tomate<br>Fruta temporada                                        |
| S                                    |                                                                                                                                                                      | Judías verdes con calabacín<br>Chuletas cerdo, manzana asada<br>Fruta temporada                |                                                                                                                                                                               | Bocadillos variados<br>Tomate, York, queso<br>Lácteo                                           |
| D                                    |                                                                                                                                                                      | Berengenas con pimientos, calabacín y patatas (horno)<br>Ternera plancha<br>Postre sorpresa    |                                                                                                                                                                               | Sopa fideos<br>Huevos rellenos atún<br>Fruta temporada                                         |
| Lista de la compra para estos menús: |                                                                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                                               | Frutas de temporada:                                                                           |
|                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                | Verduras:                                                                                                                                                                     | Acelgas<br>Apio<br>Berenjenas<br>Boniato<br>Brécol<br>Calabaza<br>Calabazín<br>Col<br>Coliflor |
|                                      |                                                                                                                                                                      |                                                                                                |                                                                                                                                                                               | Espinaca<br>Hinojo<br>Lechuga<br>Lombarda<br>Nabo<br>Pimiento<br>Puerro<br>Rábano<br>Zanahoria |

MENÚS

OTOÑO-INVIERNO | SEM....

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

|                                      | DESAYUNOS | COMIDA | MERIENDAS                                                                                                                                                        | CENA                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|-----------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| L                                    |           |        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
| M                                    |           |        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
| X                                    |           |        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
| J                                    |           |        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
| V                                    |           |        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
| S                                    |           |        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
| D                                    |           |        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                           |
| Lista de la compra para estos menús: |           |        | <div>Frutas de temporada:</div> <div>Aguacate</div> <div>Castaña</div> <div>Caqui</div> <div>Cidra</div> <div>Chirimoya</div> <div>Granada</div> <div>Kiwi</div> | <div>Mandarina</div> <div>Mango</div> <div>Manzana</div> <div>Membrillo</div> <div>Naranja</div> <div>Nuez</div> <div>Pera</div> <div>Pomelo</div> <div>Verduras:</div> | <div>Acelgas</div> <div>Apio</div> <div>Berenjenas</div> <div>Boniato</div> <div>Brécol</div> <div>Calabaza</div> <div>Calabazin</div> <div>Col</div> <div>Coliflor</div> | <div>Espinaca</div> <div>Hinojo</div> <div>Lechuga</div> <div>Lombarda</div> <div>Nabo</div> <div>Pimiento</div> <div>Puerro</div> <div>Rábano</div> <div>Zanahoria</div> |

## OTOÑO-INVIERNO | SEMANA N°: .....



Tu Casa, tus cosas, organizadas

D

|  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|--|--|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  | Lista de la compra:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |  |  |  |  |  |  | <b>Frutas y verduras<br/>de Otoño-Invierno:</b><br><br><b>Frutas</b><br>Aguacate<br>Castaña<br>Caqui<br>Cidra<br>Chirimoya<br>Granada<br>Kiwi<br>Mandarina<br>Mango<br>Manzana<br>Membrillo<br>Naranja<br>Nuez<br>Pera<br>Pomelo<br><br><b>Verduras</b><br>Acelgas<br>Apio<br>Berenjena<br>Boniato<br>Brécol<br>Calabaza<br>Calabazín<br>Col<br>Coliflor<br>Espinaca<br>Hinojo<br>Lechuga<br>Lombarda<br>Nabo<br>Pimiento<br>Puerro<br>Rábano<br>Zanahoria |
|  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |