

# MENÚS PRIMAVERA-VERANO | SEM.01

Primavera: 21 marzo al 21 junio | Verano: 21 junio al 23 septiembre

Modelo de menú para una familia  
con niños que comen con tartera  
en el colegio \*

|                                      | DESAYUNO                                                          | COMIDA                                                                                             | MERIENDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CENA                                                                         |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| L                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocadillo York                | Cintas Carbonara<br>Lomo empanado<br>Fruta temporada                                               | Leche<br>Galletas y<br>chocolate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ensalada<br>Tortilla francesa<br>Fruta temporada                             |
| M                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocadillo pavo                | Ensalada de alubias<br>y aguacate<br>Hamburguesa cerdo y tomate<br>Fruta temporada                 | Yogurt de<br>sabores<br>Bizcocho casero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gazpacho<br>Pescado horno<br>Fruta temporada                                 |
| X                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocadillo de<br>queso, tomate | Ensalada de arroz<br>Pollo horno, limón<br>Fruta temporada                                         | Leche con canela y<br>limón (merengada)<br>Galletas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gazpacho de aguacate y<br>manzana<br>Croquetas de j + pollo<br>Manzana asada |
| J                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Cruasán, chocola-<br>te       | Carpaccio calabacín<br>Lomos merluza en salsa,<br>patatas<br>Fruta temporada                       | Batido frutas<br>Galletas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Espinacas salteadas<br>Pan: tomate, lomo<br>Yogur                            |
| V                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Rosquillas y mini<br>babel    | Ensalada completa: pollo,<br>huevo, bacon, tomate...<br>Fruta temporada                            | Batido<br>Pan con<br>chocolate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Arroz blanco<br>Pescado, tomate<br>Macedonia de frutas                       |
| S                                    | Lácteo, cereal o<br>pan, fruta<br>* Fruta                         | Ensalada pasta, pepino,<br>tomate, atún, queso fresco,<br>aceituna y Pescado frito.<br>Fruta temp. | Batido Cacao,<br>Donut o<br>fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pizza mixta<br>Ensalada tomate<br>Yogur sabores                              |
| D                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Fruta                         | Paella<br>Ensalada<br>Fruta temporada<br>o flan casero                                             | Yogur frutas<br>Magdalena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sandwich vegetal y variados<br>Ensalada ligera<br>Fruta temporada            |
| Lista de la compra para estos menús: |                                                                   |                                                                                                    | <div><div>Frutas</div><div>Albaricoque<br/>Aguacate<br/>Breva<br/>Ciruela<br/>Cereza<br/>Fresa<br/>Limón<br/>Manzana<br/>Melocotón</div></div> <div><div></div><div>Melón<br/>Membrillo<br/>Naranja<br/>Níspero<br/>Pera<br/>Sandía<br/>Uva</div></div> <div><div>Verduras</div><div>Acelgas<br/>Ajo</div></div> <div><div></div><div>Alcachofa<br/>Apio<br/>Berengena<br/>Brecol<br/>Calabacín<br/>Calabaza<br/>Cebolla<br/>Coliflor<br/>Espárrago<br/>Espinacas</div></div> <div><div></div><div>Guisantes<br/>Habas<br/>Lechuga<br/>Patata<br/>Pepino<br/>Pimiento<br/>Puerro<br/>Tomate<br/>Zanahoria</div></div> |                                                                              |



**PiaOrganiza.es**  
Tu Casa, tus cosas, organizadas



**PiaSweetHome.com**  
The Creative Home Magazine

Descárgate todas nuestras plantillas

# MENÚS

## PRIMAVERA-VERANO | SEM.02

Primavera: 21 marzo al 21 junio | Verano: 21 junio al 23 septiembre

Modelo de menú para una familia  
con niños que comen con tartera  
en el colegio \*

|                                      | DESAYUNO                                                       | COMIDA                                                                                   | MERIENDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CENA                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| L                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocado fiambre             | Ensalada de arroz<br>Pechuga plancha<br>Fruta temporada                                  | Leche<br>Galletas y chocolate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ensalada bocas de mar<br>Tortilla patatas<br>Fruta temporada                    |
| M                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocado pavo                | Ensalada: garbanzos, pepino,<br>tomate, ...<br>Solomillo cerdo tomate<br>Fruta temporada | Yogurt de<br>sabores<br>Bizcocho casero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Zumo tomate<br>Pescado horno<br>Fruta temporada                                 |
| X                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocado de<br>queso, tomate | Ensalada de pasta<br>Rollo carne picada<br>Fruta temporada                               | Leche con canela y<br>limón (merengada)<br>Galletas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salmorejo<br>Lomo plancha<br>Manzana asada                                      |
| J                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Cruasán, chocola-<br>te    | Espinacas con patatas<br>Chuletas, tomate<br>Fruta temporada                             | Batido frutas<br>Galletas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ensalada canónigos, bacon<br>horno, queso<br>Tosta: tomate, j. serrano<br>Yogur |
| V                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Rosquillas y mini<br>babel | Ensalada de patata, surimi...<br>Pescado horno<br>Fruta temporada                        | Batido<br>Pan con<br>chocolate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Judías verdes, tomate, zana-<br>horia, j. serrano, queso<br>Fruta temporada     |
| S                                    | Lácteo, cereal o<br>pan, fruta<br>* Manzana                    | Gazpacho, picadillo<br>Croquetas, tomate<br>Helado / fruta                               | Batido Cacao,<br>Donut o<br>fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ensalada de espinacas, queso<br>Feta, tomate<br>Huevos Poché + jamón            |
| D                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Fruta                      | Arroz negro, ajo, calamares,<br>pescado...<br>Ensalada César<br>Helados                  | Yogur frutas<br>Magdalena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Montadito pollo, vegetal<br>Ensalada tomate y maíz<br>Fruta temporada           |
| Lista de la compra para estos menús: |                                                                |                                                                                          | <b>Frutas</b><br>Albaricoque<br>Aguacate<br>Brea<br>Ciruela<br>Cereza<br>Fresa<br>Limón<br>Manzana<br>Melocotón<br>Melón<br>Membrillo<br>Naranja<br>Níspero<br>Pera<br>Sandía<br>Uva<br><b>Verduras</b><br>Acelgas<br>Ajo<br>Alcachofa<br>Apio<br>Berengena<br>Brcol<br>Calabacín<br>Calabaza<br>Cebolla<br>Coliflor<br>Espárrago<br>Espinacas<br>Guisantes<br>Habas<br>Lechuga<br>Patata<br>Pepino<br>Pimiento<br>Puerro<br>Tomate<br>Zanahoria |                                                                                 |



PiaOrganiza.es  
Tu Casa, tus cosas, organizadas



PiaSweetHome.com  
The Creative Home Magazine

Descárgate todas nuestras plantillas

# MENÚS PRIMAVERA-VERANO | SEM.03

Primavera: 21 marzo al 21 junio | Verano: 21 junio al 23 septiembre

Modelo de menú para una familia  
con niños que comen con tartera  
en el colegio \*

|                                      | DESAYUNO                                                       | COMIDA                                                                          | MERIENDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CENA                                                                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| L                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocado fiambre             | Ensalada lechuga,<br>atún, maíz, cebolla...<br>Lomo empanado<br>Fruta temporada | Leche<br>Galletas y<br>chocolate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zumo tomate<br>Tortilla patata variada<br>Fruta temporada                   |
| M                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocado pavo                | Ensalada lentejas<br>Solomillo cerdo, salsa<br>Fruta temporada                  | Yogurt de<br>sabores<br>Bizcocho casero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Crema Vichyssoise<br>Pescado horno frío con<br>mayonesa<br>Fruta temporada  |
| X                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocado de<br>queso, tomate | Arroz primavera<br>Huevos, j. serrano<br>Fruta temporada                        | Leche con canela y<br>limón (merengada)<br>Galletas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gazpacho<br>Sandwiches variados<br>Manzana asada                            |
| J                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Cruasán, chocola-<br>te    | Ensalada pasta<br>Libritos de lomo<br>Fruta temporada                           | Batido frutas<br>Galletas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ensalada patata,<br>tomate, aceituna negra,<br>cebolla, caballa...<br>Yogur |
| V                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Rosquillas y mini<br>babel | Ensalada completa<br>Pollo horno, verduras<br>Fruta temporada                   | Batido<br>Pan con<br>chocolate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Ensalada espárragos,<br>huevos duros, tomate, atún, ...<br>Fruta temporada  |
| S                                    | Lácteo, cereal o<br>pan, fruta<br>* Fruta                      | Gazpacho, picadillo<br>Hamburg. con ensalada<br>Helado / fruta                  | Batido Cacao,<br>Donut o<br>fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Crema calabacín<br>Bocata de jamón<br>serrano con tomate<br>Yogur sabores   |
| D                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Fruta                      | Paella mixta<br>Ensalada<br>Helados                                             | Yogur frutas<br>Magdalena                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ensalada tomate, maíz<br>Empanadillas<br>y croquetas.<br>Fruta temporada    |
| Lista de la compra para estos menús: |                                                                |                                                                                 | <b>Frutas</b><br>Albaricoque<br>Aguacate<br>Breva<br>Ciruela<br>Cereza<br>Fresa<br>Limón<br>Manzana<br>Melocotón<br><b>Verduras</b><br>Melón<br>Membrillo<br>Naranja<br>Níspero<br>Pera<br>Sandía<br>Uva<br>Acelgas<br>Ajo<br>Alcachofa<br>Apio<br>Berengena<br>Brcol<br>Calabacín<br>Calabaza<br>Cebolla<br>Coliflor<br>Espárrago<br>Espinacas<br>Guisantes<br>Habas<br>Lechuga<br>Patata<br>Pepino<br>Pimiento<br>Puerro<br>Tomate<br>Zanahoria |                                                                             |



**PiaOrganiza.es**  
Tu Casa, tus cosas, organizadas



**PiaSweetHome.com**  
The Creative Home Magazine

Descárgate todas nuestras plantillas

# MENÚS

## PRIMAVERA-VERANO | SEM.04

Modelo de menú para una familia  
con niños que comen con tartera  
en el colegio \*

Primavera: 21 marzo al 21 junio | Verano: 21 junio al 23 septiembre

|                                      | DESAYUNO                                                          | COMIDA                                                                                   | MERIENDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CENA                                                                |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|-------|-----------|-----------|-------------|-----------|------|-------|----------|---------|-----------|---------|-------|---------|--------|--------|---------|------|-----------|--------|--------|--------|----------|----------|-------|-----|---------|--------|-------|-----------------|----------|--------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|-----|-----------|--|
| L                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocadillo fiambre             | Ensalada pasta<br>Pechugas plancha<br>Fruta temporada                                    | Leche<br>Galletas y<br>chocolate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ensalada cangrejo<br>Tortilla francesa<br>Fruta temporada           |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| M                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocadillo pavo                | Ensalada pasta<br>Pechugas plancha, beren-<br>genas<br>Fruta temporada                   | Yogurt de<br>sabores<br>Bizcocho casero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Ensalada cangrejo<br>Tortilla francesa<br>Fruta temporada           |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| X                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Bocadillo de<br>queso, tomate | Pasta: huevo, atún, tomate,<br>aceituna negra, Pechuga<br>plancha<br>Fruta temporada     | Yogur sabores<br>Bizcocho                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gazpacho ligero<br>Lomo<br>Fruta temporada                          |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| J                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Cruasán, chocola-<br>te       | Judías verdes, bacon<br>Pescado con tomate<br>Fruta temporada                            | Batido frutas<br>Galletas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ensalada americana<br>Fiambres variados<br>Yogur                    |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| V                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Rosquillas y mini<br>babel    | Ensalada salchichas, patatas,<br>cebolla frita<br>Chuletas con tomate<br>Fruta temporada | Batido<br>Pan con<br>chocolate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zumo remolacha<br>Tortilla patatas<br>Fruta temporada               |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| S                                    | Lácteo, cereal o<br>pan, fruta<br>* Fruta                         | Arroz con conejo<br>Ensalada ligera<br>Helado / fruta                                    | Batido Cacao,<br>Donut o<br>fruta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zumo tomate<br>Montaditos queso, carne,<br>jamón. york...<br>Helado |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| D                                    | Lácteo, cereal<br>o pan, fruta<br>* Fruta                         | Salmorejo<br>Solomillo en salsa<br>Helados                                               | Yogur frutas<br>Bizcocho o reposte-<br>ría casera                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Plato combinado con sobras<br>de la semana.<br>Fruta temporada      |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Lista de la compra para estos menús: |                                                                   |                                                                                          | <table><tr><td><b>Frutas</b></td><td>Melón</td><td>Alcachofa</td><td>Guisantes</td></tr><tr><td>Albaricoque</td><td>Membrillo</td><td>Apio</td><td>Habas</td></tr><tr><td>Aguacate</td><td>Naranja</td><td>Berengena</td><td>Lechuga</td></tr><tr><td>Breva</td><td>Níspero</td><td>Brecol</td><td>Patata</td></tr><tr><td>Ciruela</td><td>Pera</td><td>Calabacín</td><td>Pepino</td></tr><tr><td>Cereza</td><td>Sandía</td><td>Calabaza</td><td>Pimiento</td></tr><tr><td>Fresa</td><td>Uva</td><td>Cebolla</td><td>Puerro</td></tr><tr><td>Limón</td><td><b>Verduras</b></td><td>Coliflor</td><td>Tomate</td></tr><tr><td>Manzana</td><td>Acelgas</td><td>Espárrago</td><td>Zanahoria</td></tr><tr><td>Melocotón</td><td>Ajo</td><td>Espinacas</td><td></td></tr></table> |                                                                     | <b>Frutas</b> | Melón | Alcachofa | Guisantes | Albaricoque | Membrillo | Apio | Habas | Aguacate | Naranja | Berengena | Lechuga | Breva | Níspero | Brecol | Patata | Ciruela | Pera | Calabacín | Pepino | Cereza | Sandía | Calabaza | Pimiento | Fresa | Uva | Cebolla | Puerro | Limón | <b>Verduras</b> | Coliflor | Tomate | Manzana | Acelgas | Espárrago | Zanahoria | Melocotón | Ajo | Espinacas |  |
| <b>Frutas</b>                        | Melón                                                             | Alcachofa                                                                                | Guisantes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Albaricoque                          | Membrillo                                                         | Apio                                                                                     | Habas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Aguacate                             | Naranja                                                           | Berengena                                                                                | Lechuga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Breva                                | Níspero                                                           | Brecol                                                                                   | Patata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Ciruela                              | Pera                                                              | Calabacín                                                                                | Pepino                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Cereza                               | Sandía                                                            | Calabaza                                                                                 | Pimiento                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Fresa                                | Uva                                                               | Cebolla                                                                                  | Puerro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Limón                                | <b>Verduras</b>                                                   | Coliflor                                                                                 | Tomate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Manzana                              | Acelgas                                                           | Espárrago                                                                                | Zanahoria                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |
| Melocotón                            | Ajo                                                               | Espinacas                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     |               |       |           |           |             |           |      |       |          |         |           |         |       |         |        |        |         |      |           |        |        |        |          |          |       |     |         |        |       |                 |          |        |         |         |           |           |           |     |           |  |



PiaOrganiza.es

Tu Casa, tus cosas, organizadas



PiaSweetHome.com

The Creative Home Magazine

Descárgate todas nuestras plantillas

# MENÚS

## PRIMAVERA-VERANO | SEM.....

Modelo de menú para una familia  
con niños que comen con tartera  
en el colegio \*

Primavera: 21 marzo al 21 junio | Verano: 21 junio al 23 septiembre

|   | DESAYUNO | COMIDA | MERIENDA | CENA |
|---|----------|--------|----------|------|
| L |          |        |          |      |
| M |          |        |          |      |
| X |          |        |          |      |
| J |          |        |          |      |
| V |          |        |          |      |
| S |          |        |          |      |
| D |          |        |          |      |

Lista de la compra para estos menús:

|                |                  |            |           |
|----------------|------------------|------------|-----------|
| <b>Frutas:</b> | Mango            | Apio       | Hinojo    |
| Aguacate       | Manzana          | Berenjenas | Lechuga   |
| Castaña        | Membrillo        | Boniato    | Lombarda- |
| Caqui          | Naranja          | Brécol     | Nabo      |
| Cidra          | Nuez             | Calabaza   | Pimiento  |
| Chirimoya      | Pera             | Calabazín  | Puerro    |
| Granada        | Pomelo           | Col        | Rábano    |
| Kiwi           | <b>Verduras:</b> | Coliflor   | Zanahoria |
| Mandarina      | Acelgas          | Espinaca   |           |

MENÚS  
OTOÑO-INVIerno | SEMANA N°: .....



Descárgate todas  
nuestras plantillas

L M X J V S D

|                                       |                                       |                                       |                                       |                                       |                                       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | Lista de la compra:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | Frutas y verduras<br>de Otoño-Invierno:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | D:<br>MM:<br><br>Co:<br><br>M:<br>Ce: | <div>FrutasVerduras</div> <div>AguacateAcelgas</div> <div>CastañaApio</div> <div>CaquiBerenjenas</div> <div>CidraBoniato</div> <div>ChirimoyaBrécol</div> <div>GranadaCalabaza</div> <div>KiwiCalabazín</div> <div>MandarinaCol</div> <div>MangoColiflor</div> <div>ManzanaEspinaca</div> <div>MembrilloHinojo</div> <div>NaranjaLechuga</div> <div>NuezLombarda-</div> <div>PeraNabo</div> <div>PomeloPimiento</div> <div>Puerro</div> <div>Rábano</div> <div>Zanahoria</div> |