

Menús					
<i>Semana</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>viernes</i>
Almuerzo	Pan con aceite de oliva y tomate natural	Bocadillo de atún con aceite de oliva	Tostada con humus de garbanzos y sésamo	Bocadillo de queso y manzana	Macedonia de frutas
Semana 1	Fideos de cocido + pollo y verduras Ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras Queso fresco Ensalada Fruta de temporada	Macarrones con pisto Tortilla a la francesa Ensalada Fruta de temporada	Sopa con arroz + crema de merluza y verduras Ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín con Hamburguesa Ensalada Fruta de temporada
Semana 2	Puré de verduras Hamburguesa de pollo Ensalada Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Queso fresco con Ensalada Fruta de temporada	Sopa de fideos con merluza y verduras Ensalada Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con huevo cocido Ensalada Fruta de temporada	Arroz con acelgas Croquetas de bacalao Ensalada Fruta de temporada
Semana 3	Alubias con verduras Tortilla francesa Ensalada Fruta de temporada	Fideos con merluza y verduritas Ensalada Fruta de temporada	Arroz meloso con verduras Ensalada Fruta de temporada	Espirales con bechamel, calabacín y queso Ensalada Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo Ensalada Fruta de temporada
Semana 4	Arroz de cocido con pollo y verduras Ensalada Fruta de temporada	Potaje de garbanzos Hamburguesa de cocido Ensalada Fruta de temporada	Puré de calabaza Brochetas de pollo Ensalada Fruta de temporada	Lentejas con arroz Tortilla francesa Ensalada Fruta de temporada	Sopa pescado Pastel de merluza Ensalada Fruta de temporada
Semana 5	Macarrones boloñesa Queso fresco Ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate y huevo frito Ensalada Fruta de temporada	Alubias con verduritas Albóndigas guisadas Ensalada Fruta de temporada	Puré de verduras Merluza al horno Ensalada Fruta de temporada	Sopa vegetal de fideos Pizza margarita Ensalada Fruta de temporada
Merienda	Leche con cereales muesli	Yogur natural con mermelada y galletitas	Macedonia de frutas y tortitas de avena/arroz	Batido de zumo de manzana y plátano	Pan integral con crema de cacao y queso fresco

Sugerencias de cenas

<i>Semana</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>viernes</i>
Semana 1	Puré de verduras merluza plancha fruta	Sopa fideos tortilla francesa fruta	Sémola de maíz pollo a la plancha fruta	Espirales de colores con tomate y queso fruta	Arroz con verduritas hamburguesas fruta
Semana 2	Brocoli, patata gratinado salmón plancha fruta	Puré de verduras pollo plancha fruta	Sopa de fideos tortilla fruta	Crema calabaza con quesito fruta	Arroz 3 delicias merluza plancha fruta
Semana 3	Macarrones integrales con queso rallado Fruta temporada	Sémola de arroz dorada a la plancha Fruta de temporada	Sopa de ajo con pan tostado y huevo Fruta de temporada	Puré de verduras merluza vapor Fruta de temporada	Coliflor gratinada con queso Fruta de temporada
Semana 4	Sopa de fideos hamburguesa pollo Fruta de temporada	Puré de verduras pescado plancha Fruta de temporada	Crema de calabaza con quesito Fruta de temporada	Espinacas gratinadas y queso rallado Fruta de temporada	Albóndigas de lentejas y garbanzos Fruta de temporada
Semana 5	Arroz con tomate huevo Fruta de temporada	Guisantes con tomate Hamburguesa Fruta de temporada	Puré de calabaza Brochetas de pollo Fruta de temporada	Sopa de fideos Lenguado Fruta de temporada	Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada

Menús Bebes					
<i>Semana</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>viernes</i>
Almuerzo	Yogurt y galletitas	Batido de plátano y zumo	Queso fresco y rosquilla	Yogurt con cereales	Puré de macedonia
Semana 1	Puré de cocido con pollo y verduras Fruta de temporada	Puré de lentejas con Hamburguesa Fruta de temporada	Puré de lentejas y arroz huevo duros Fruta de temporada	Puré de merluza y verduras Fruta de temporada	Crema de calabacín con queso Fruta de temporada
Semana 2	Puré de verduras Hamburguesa de pollo Fruta de temporada	Sémola caldo vegetal con pollo Fruta de temporada	Puré de merluza y verduras Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con huevo cocido Fruta de temporada	Arroz con acelgas y alubias Fruta de temporada
Semana 3	Alubias con verduras Tortilla Fruta de temporada	Puré merluza y verduritas Fruta de temporada	Puré de arroz con verduras Fruta de temporada	puré patata calabacín y queso Fruta de temporada	Hervido valenciano Hamburguesa de pollo Fruta de temporada
Semana 4	Puré cocido con pollo y verduras Fruta de temporada	Puré de garbanzos Hamburguesa de cocido Fruta de temporada	Puré de calabaza Brochetas de pollo Fruta de temporada	Lentejas con arroz y huevo cocido Fruta de temporada	Puré de merluza y verduras Fruta de temporada
Semana 5	Puré de cocido con pollo y verduras Fruta del tiempo	Sémola de trigo con pollo Fruta de temporada	Puré alubias con hamburguesa Fruta de temporada	Puré de verduras y merluza Fruta de temporada	Crema de verduras con queso blanco Fruta de temporada
Merienda	Leche con cereales	Yogur natural y galletitas	Macedonia de frutas y tortitas de avena/arroz	Batido de zumo de manzana y plátano	Papilla de frutas y galleta