

MENÚ ENERO SEMANA 1

			Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
Comida mayores			Pasta de caracoles con tomate y atún Tortilla con jamón	Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Mandarina	Judías verdes con zanahoria Pollo asado con ensalada Kiwi
Comida bebés			Crema de verduras con patata y huevo Manzana asada	Puré de lentejas con verduras y merluza Mandarina	Puré de judías verdes, zanahoria y pollo Kiwi
Merienda			Yogur natural con crema de cacahuate y pera	Queso fresco con plátano y canela	Sándwich de atún con tomate natural

coamiaalfaro

MENÚ ENERO SEMANA 2

	Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Comida mayores	Menestra de verduras Tortilla de champiñones y jamón Mandarina	Alubias blancas con verduras Lenguado con salsa de tomate Kiwi	Cardo con patata en salsa de almendras Ternera a la jardinera Manzana	Macarrones con tomate y albahaca Calamares guisados con verduras Naranja	Garbanzos con fritada Pechuga de pollo Plátano
Comida bebés	Crema de verduras con huevo Mandarina	Crema de alubias con verduras y lenguado Kiwi	Crema de cardo con patata, almendras y ternera Manzana	Puré de verduras con calamares Naranja	Puré de garbanzos con verduras Plátano
Merienda	Pan integral con humus y aguacate	Batido de yogur natural con frutos rojos Pan integral con aguacate	Pan integral con crema de cacahuete y plátano	Macedonia de frutas con yogur natural	Pan integral con atún, lechuga y tomate

coamiafar

MENÚ ENERO SEMANA 3

	Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Comida mayores	Coliflor con bechamel Lomo adobado con salsa de tomate Yogur	Guisantes con jamón Hamburguesa de merluza con champiñones Naranja	Arroz con almejas y alcachofas Pechuga de pavo a la plancha con pimientos Kiwi	Crema de calabaza con zanahoria y manzana Colitas de rape al horno con setas Pera	Cocido de garbanzos con sopa y fideos Tortilla de calabacín Mandarina
Comida bebés	Crema de coliflor con pavo Yogur	Puré de guisantes con champiñones y merluza Naranja	Puré de verduras con pollo y arroz Kiwi	Crema de calabaza con zanahoria, manzana y rape Pera	Puré de cocido con huevo y calabacín Mandarina
Merienda	Tostada integral con aguacate y huevo cocido	Macedonia de frutas con mozzarella y crema de cacahuete	Batido de yogur natural con fresas y nueces	Pan integral con jamón y queso + naranja	Queso fresco con manzana asada y canela

coamialfaro

MENÚ ENERO SEMANA 4

	Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Comida mayores	Crema de borraja con picatostes Ternera a la jardinera Manzana	Patatas a la riojana Tortilla de setas y gambas Mandarina	Alubias pintas con verduras Gallo a la andaluza Naranja	Pastel de calabacín gratinado Muslo de pollo a la jardinera Kiwi	Lentejas con verduras Hamburguesa de salmón con lechuga Plátano
Comida bebés	Crema de borraja con ternera Manzana	Puré de patatas con salmón Mandarina	Crema de alubias con verduras Naranja	Crema de calabacín con pollo Kiwi	Crema de lentejas con verduras Plátano
Merienda	Tostada de atún con lechuga y tomate	Batido de yogur natural con frutos rojos Plátano	Sándwich de jamón y queso + mandarina	Pan integral con humus y aguacate	Tostada integral con queso crema y pera

coamialfaro