

## 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 cacahuete y pera	Queso fresco con plátano y canela	Sándwich de atún con tomate natural

## MENÚ ENERO SEMANA 2

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

coamialfaro

## MENÚ ENERO SEMANA 3

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

## MENÚ ENERO SEMANA 4

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