

MENU MARZO SEMANA 1

	Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
Comida mayores	<p>Macarrones integrales con verduras</p> <p>Filetes de lomo con ensalada</p> <p>Naranja</p>	<p>Crema de guisantes y puerro</p> <p>Gallo a la andaluza</p> <p>Plátano</p>	<p>Alcachofas rebozadas</p> <p>Carrilera guisada con salsa de zanahorias</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Lentejas con verduras al estilo casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Mandarina</p>	<p>Judías verdes con patata cocida</p> <p>Hamburguesa de salmón</p> <p>Kiwi</p>
Comida bebés	<p>Puré de verduras con lomo</p> <p>Naranja</p>	<p>Crema de guisantes, puerro y gallo</p> <p>Plátano</p>	<p>Crema de zanahorias con carrillera</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Puré de lentejas con verduras</p> <p>Mandarina</p>	<p>Crema de verduras con patata y salmón</p> <p>Kiwi</p>
Merienda	<p>Pan integral con jamón y queso</p>	<p>Yogur natural con copos de avena y manzana</p>	<p>Tostada integral con humus y tomate</p>	<p>Queso fresco con fresas y crema de cacahuete</p>	<p>Bocadillo de atún con tomate</p>

coamialtaro

MENU MARZO SEMANA 2

	Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
Comida mayores	<p>Menestra de verduras</p> <p>Pollo guisado con champiñones</p> <p>Piña</p>	<p>Cardo con patatas guisadas</p> <p>Tortilla con trigueros</p> <p>Manzana</p>	<p>Alubias pintas a la riojana</p> <p>Merluza al horno con salsa de tomate</p> <p>Mandarina</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Calamares guisados con arroz integral</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Brócoli con jamón</p> <p>Rape en salsa verde</p> <p>Naranja</p>
Comida bebés	<p>Puré de verduras y pollo</p> <p>Piña</p>	<p>Crema de cardo con patatas y huevo</p> <p>Manzana</p>	<p>Crema de alubias con merluza</p> <p>Mandarina</p>	<p>Crema de calabaza con arroz integral</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de brócoli con rape</p> <p>Naranja</p>
Merienda	<p>Batido de yogur con fresas + palitos de pan integral</p>	<p>Tostada integral con aguacate y queso</p>	<p>Pan integral con crema de cacahuete y plátano</p>	<p>Macedonia de frutas + queso tierno</p>	<p>Bocadillo de pavo con lechuga</p>

coamialfaro

MENU MARZO SEMANA 3

	Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
Comida mayores	<p>Arroz integral a la cubana</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con pimientos verdes</p> <p>Kiwi</p>	<p>Coliflor aceite y pimentón</p> <p>Lomo adobado con salsa de tomate</p> <p>Mandarina</p>	<p>Cocido de garbanzos con sopa de fideos</p> <p>Hamburguesa de merluza con ensalada</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla de jamón de pavo</p> <p>Pera</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Bonito encebollado</p> <p>Naranja</p>
Comida bebés	<p>Puré de verduras con pollo y arroz</p> <p>Kiwi</p>	<p>Crema de coliflor con pavo</p> <p>Mandarina</p>	<p>Puré de cocido de garbanzos</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Crema de verduras con huevo</p> <p>Pera</p>	<p>Crema de lentejas con verduras</p> <p>Naranja</p>
Merienda	<p>Bocadillo de pavo + manzana</p>	<p>Yogur natural con copos de avena y fresas</p>	<p>Queso fresco con manzana asada y canela</p>	<p>Tostada integral con aguacate y queso</p>	<p>Sándwich de atún con tomate</p>

coamialfaro

MENU MARZO SEMANA 4

	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
Comida mayores	<p>Brócoli con bechamel</p> <p>Albóndigas con salsa española</p> <p>Pera</p>	<p>Macarrones con tomate y atún</p> <p>Sepia encebollada</p> <p>Mandarina</p>	<p>Crema de puerros y setas con picatostes</p> <p>Pollo asado con patatas panadera</p> <p>Plátano</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Merluza con salsa de tomate</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Pisto de verduras</p> <p>Tortilla de calabacín con jamón</p> <p>Kiwi</p>
Comida bebés	<p>Crema de brócoli con ternera</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de patata con sepia</p> <p>Mandarina</p>	<p>Crema de puerros y setas con pollo</p> <p>Plátano</p>	<p>Crema de alubias con verduras y merluza</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Puré de verduras con huevo</p> <p>Kiwi</p>
Merienda	<p>Yogur natural con copos de avena y fresas</p>	<p>Tostada integral con queso crema y compota de manzana</p>	<p>Tostada integral con aguacate y tomate</p>	<p>Macedonia de frutas + queso tierno</p>	<p>Bocadillo de pavo con humus + leche</p>

MENU MARZO SEMANA 5

	Lunes 30	Martes 31		
Comida mayores	Puré de verduras con patata Filetes de pavo a las finas hierbas Yogur natural	Lentejas con calabaza y hortalizas Hamburguesas de salmón Mandarina		
Comida bebés	Puré de verduras con patata y pavo Yogur natural	Crema de lentejas con calabaza Mandarina		
Merienda	Tostada integral con queso crema y pera	Batido de fresas y nueces + palitos de pan		