

## MENU NOVIEMBRE SEMANA 1

	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
Comida mayores	<p>Brócoli con jamón gratinado</p> <p>Pavo empanado con lechuga</p> <p>Plátano</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Lenguado con salsa de tomate</p> <p>Naranja</p>	<p>Puré de zanahoria y calabaza</p> <p>Hamburguesa de merluza</p> <p>Plátano</p>	<p>Macarrones integrales con verduras y salsa de tomate</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Kiwi</p>	<p>Garbanzos con champiñones</p> <p>Pollo asado con lechuga</p> <p>Pera</p>
Comida baby	<p>Crema de verduras con pavo y patata</p> <p>Plátano</p>	<p>Crema de guisantes con lenguado</p> <p>Naranja</p>	<p>Puré de zanahoria y calabaza con merluza</p> <p>Plátano</p>	<p>Puré de verduras con patata y huevo</p> <p>Kiwi</p>	<p>Puré de garbanzos con champiñones y pollo</p> <p>Pera</p>
Merienda	<p>Pan integral con aguacate y queso</p> <p>Pera</p>	<p>Yogur con nueces y arándanos</p>	<p>Bocadillo de jamón y queso</p>	<p>Queso fresco batido con frutos rojos picados</p>	<p>Batido de leche con frutos rojos y nueces</p>

## MENU NOVIEMBRE SEMANA 2

	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Comida mayores	<p>Judías verdes con patata</p> <p>Solomillo de cerdo marinado con pimientos</p> <p>Manzana</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Albóndigas de salmón con tomate</p> <p>Mandarina</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con pimientos</p> <p>Pera</p>	<p>Patatas con verdura</p> <p>Pollo en salsa de champiñones</p> <p>Yogur</p>	<p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p>Filete de lenguado a la romana</p> <p>Kiwi</p>
Comida baby	<p>Puré de verduras con pavo</p> <p>Manzana</p>	<p>Puré de verduras con salmón</p> <p>Mandarina</p>	<p>Puré de alubias con verduras y huevo cocido</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de verduras con patata</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de lentejas con verduras y lenguado</p> <p>Kiwi</p>
Merienda	<p>Yogur natural con copos de avena y plátano</p>	<p>Pan integral con crema de frutos secos</p> <p>Pera</p>	<p>Batido de yogur con frutos rojos</p>	<p>Pan integral con pavo y compota casera de manzana</p>	<p>Yogur con copos de avena y fresas</p>

## MENU NOVIEMBRE SEMANA 3

	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Comida mayores	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Colitas de rape al horno con setas</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Albóndigas de ternera con pimientos asados</p> <p>Melón</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Huevos revueltos con setas y gambas</p> <p>Kiwi</p>	<p>Pisto de verduras con jamón</p> <p>Hamburguesa de merluza con ensalada</p> <p>Manzana</p>	<p>Garbanzos con verduras y fideos</p> <p>Lomo salteado con berenjena</p> <p>Naranja</p>
Comida baby	<p>Puré de verduras con arroz y rape</p> <p>Pera</p>	<p>Puré de verduras con ternera</p> <p>Melón</p>	<p>Puré de alubias con verduras y gambas</p> <p>Kiwi</p>	<p>Puré de verduras con merluza</p> <p>Manzana</p>	<p>Puré de verduras con garbanzos y fideos</p> <p>Naranja</p>
Merienda	<p>Macedonia de frutas con mozzarella</p>	<p>Tostada integral de jamón con tomate</p>	<p>Batido de yogur con frutos rojos</p>	<p>Yogur natural con copos de avena y plátano</p>	<p>Yogur con manzana asada y copos de avena</p>

## MENU NOVIEMBRE SEMANA 4

	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Comida mayores	<p>Berenjena al horno gratinada</p> <p>Cinta de lomo con tomate</p> <p>Kiwi</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Calamares encebollados</p> <p>Plátano</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa</p> <p>Tortilla de champiñones</p> <p>Mandarina</p>	<p>Brócoli con bechamel gratinado</p> <p>Pechuga de pollo con pimientos</p> <p>Manzana</p>	<p>Crema de guisantes</p> <p>Albóndigas de salmón</p> <p>Yogur</p>
Comida baby	<p>Crema de berenjena con lomo</p> <p>Kiwi</p>	<p>Crema de verduras con lentejas</p> <p>Plátano</p>	<p>Puré de verduras con ternera y patata</p> <p>Mandarina</p>	<p>Crema de brócoli con pollo</p> <p>Manzana</p>	<p>Crema de guisantes con salmón</p> <p>Yogur</p>

coamialfaro

Merienda	Batido de yogur con plátano y avena	Tostada de pan integral con queso y tomate	Sándwich de atún con lechuga	Yogur con fresas y copos de avena	Tostada con humus y tomate
----------	-------------------------------------	--	------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



coamialfaro