

MENU NOVIEMBRE SEMANA 1

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

coamiaalfaro

MENU NOVIEMBRE SEMANA 2

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

coamialfaro

MENU NOVIEMBRE SEMANA 3

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

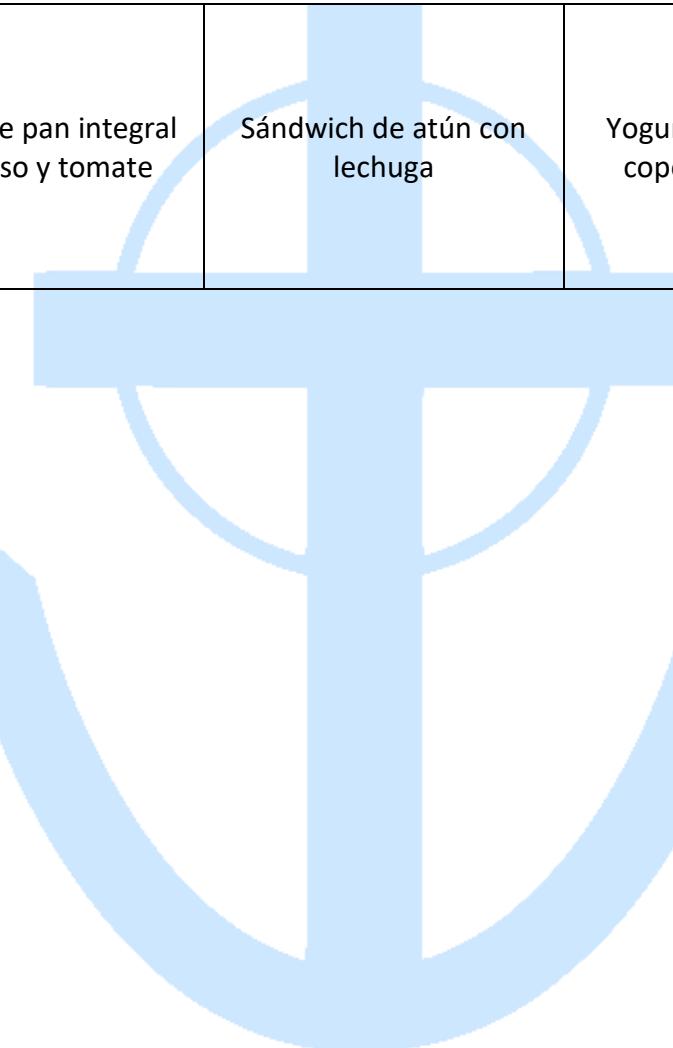
coamiafarro

MENU NOVIEMBRE SEMANA 4

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

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