

MENU SEPTIEMBRE SEMANA 1

	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Comida mayores	Garbanzos con verduras Tortilla de champiñones Manzana	Menestra de verduras Albóndigas de salmón en salsa de pimientos Piña	Macarrones con atún y tomate Lomo adobado con ensalada de pepino Sandía	Lentejas con verduras Gallo a la andaluza Plátano
Comida baby	Puré de garbanzos con verduras Manzana	Puré de verduras con salmón Piña	Puré de patatas con zanahoria y pollo Sandía	Crema de verduras con lentejas Plátano
Merienda	Tostada de pan integral con aguacate y tomate	Tostada con pavo + fresas	Tostada de pan integral con tomate y queso	Batido de leche con frutos rojos y avena

MENU SEPTIEMBRE SEMANA 2

	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Comida mayores	"Lasaña" de calabacín con carne y tomate Tortilla francesa Kiwi	Alubias blancas con gambas Pechugas de pollo a la plancha con lechuga Sandía	Crema de verduras Merluza en salsa verde Nectarina	Ensalada campera de patatas Pavo guisado con verduras Melón
Comida baby	Puré de calabacín con huevo Kiwi	Crema de alubias con gambas Sandía	Crema de verduras con merluza Nectarina	Puré de patatas con verduras y pavo Melón
Merienda	Tostada de pan integral con humus + pera	Batido de yogur con plátano y nueces	Yogur con frutos secos picados y compota de manzana	Yogur con copos de avena y pera

coamiaalfaro

MENU SEPTIEMBRE SEMANA 3

	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Comida mayores	Menestra de verduras Tortilla de jamón y queso Sandía	Lentejas con verduras Filete de lenguado al horno con champis Kiwi	Judías verdes con patata y zanahoria Lomo con tomate Melón	Arroz con salsa de tomate Pollo asado con lechuga Melocotón	Crema de guisantes con puerro Calamares Pera
Comida baby	Puré de verduras con huevo Sandía	Crema de lentejas con verduras Kiwi	Puré de verduras con patata y pavo Melón	Crema de verduras con pollo y arroz Melocotón	Crema de guisantes con puerro Pera
Merienda	Tostada de pan integral con aguacate y tomate	Batido de yogur con plátano y avena	Bocadillo de atún con lechuga	Macedonia de frutas con queso fresco	Yogur y manzana

MENU SEPTIEMBRE SEMANA 4

	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Comida mayores	Ensalada de pasta con atún y chaca Filete de pavo a las finas hierbas Melón	Brócoli con jamón Albóndigas de merluza en salsa verde Sandía	Alubias pintas con verduras Tortilla de calabacín Kiwi	Calabacín relleno de carne picada y queso Gallo a la andaluza Manzana	Garbanzos con champiñones Sepia a la plancha Melocotón
Comida baby	Crema de verduras con patata y pavo Melón	Puré de brócoli con merluza Sandía	Puré de alubias con huevo y calabacín Kiwi	Puré de verduras con queso y ternera Manzana	Crema de garbanzos con champis y sepia Melocotón
Merienda	Yogur con compota de manzana y almendras picadas	Plátano y bocadillo de crema de cacahuete	Tostada de pan integral con pavo y tomate	Batido de leche con frutos rojos y nueces	Sándwich de aguacate y tomate

MENU SEPTIEMBRE SEMANA 5

	Lunes 29	Martes 30			
Comida mayores	Crema de calabacín Solomillo de cerdo marinado Manzana	Alubias con verduras y gambas Tortilla de queso Pera			
Comida baby	Crema de calabacín con quesitos y pollo Manzana	Crema de alubias con verduras Pera			
Merienda	Batido de yogur con fresas y avena	Sándwich de atún con lechuga			

coamialfaro