

ZSH Menú Saludable Mayo 2022

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana del 2 al 6 de mayo	Festivo	Ensalada de espinacas	Lentejas con arroz	Judías verdes con patatas	Tortilla de patata
		Macarrones con salsa de tomate	Limanda al horno con patatas panaderas	Jamoncitos de pollo al chilindrón	Albóndigas en salsa de tomate
		Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Yogur
Semana del 9 al 13 de mayo	Ensalada de pepino, maiz y manzana	Ensalada de espinaca y bulgur	Ensalada de quinoa y piña	Crema calabacin y queso	Ensalada de fideos de arroz
	Garbanzos con arroz	Merluza con tomate y calabacin	Pasta con boloñesa de ternera	Paella de verduras	Pollo asado con patatas
	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan integral	Postre lácteo
Semana del 16 al 20 de mayo	Ensalada de tomate y espinacas	Ensalada asiática	Ensalada piña y pepino	Ensalada de lentejas y manzana	Judias verdes con patata y zanahoria
	Alubias rojas con calabaza	Pollo al chilindron	Tortilla de patata y calabacin	Merluza asada con pisto	Pasta carbonara
	Fruta y pan	Fruta y pan integral	Fruta y pan	Postre lácteo	Fruta y pan
Semana del 23 al 27 de mayo	Ensalada de zanahoria y maiz	Ensalada de arroz	Ensalada quinoa y piña	Taboule de tomate y pepino	Judias verdes con patata
	Lentejas con arroz	Salmón con guisantes y zanahorias	Acelga con tomate, patata y huevo duro	Pollo asado con manzana	Pasta con tomate
	Fruta y pan	Fruta y pan	Fruta y pan integral	Postre casero	Fruta y pan
Semana del 30 al 31 de mayo	Ensalada de tomate y bulgur	Ensalada piña y pepino			
	Lentejas con verduras	Merluza con patata y zanahoria			
	Fruta y pan	Fruta y pan integral			

ALMUERZOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ALMUERZOS	Bocadillo de tortilla	Tostada de pan con tomate y AOVE	Yogur / Cuajada / Queso	Bocadillo de jamón de pavo y queso	Bizcocho casero
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

PROPUESTAS DE MERIENDAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
OPCIÓN 1	Fruta + tortilla de avena (casera)	Pan y queso	Brick de leche entera y fruta	Pan con crema de cacahuete	Crepes con crema de anacardos
OPCIÓN 2	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada

PROPUESTA DE CENAS

SEMANA 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menor 3 años	Tomate + tortilla francesa + aguacate	Merluza al horno + brocoli + patata	Coliflor + arroz + huevo	Tomate + boniato al horno + salmón	Judía verde + patata + croqueta de pollo
Mayor 3 años	Tortilla de patata + ensalada de tomate	Brócoli con patata + merluza guisada	Salteado de verduras con arroz + tortilla	Ensalada de tomate + salmón al horno con boniato	Judías verdes con patata + croquetas de pollo

SEMANA 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menor 3 años	Brócoli + albóndiga ternera	Hamburguesa de soja + patata horno + tomate	Calabaza + pescado azul + patata	Tomate + huevo duro + pan con aceite	Tomates cherry + pescado + pasta
Mayor 3 años	Brócoli + albóndigas de ternera	Ensalada de tomate y patata + hamburguesa de soja	Puré de patata y calabaza + pescado azul	Tortilla de vegetales + ensalada de tomate	Pasta con pescado y tomates asados

SEMANA 3

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menor 3 años	Patata asada + bimi + pescado	Pollito de tortilla + pasta integral + tomate	Verduras + hamburguesa ternera + pan con aceite	Zanahoria al micro + patata al micro + tortilla	Brócoli + atún asado + pan con crema de frutos secos
Mayor 3 años	Bimi salteado + pescado con patatas	Pasta integral con salsa de tomate y huevo	Hamburguesa con lechuga y tomate	Tortilla de patata con ensalada	Atún con brócoli

SEMANA 4

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menor 3 años	Calabacín + patata + albóndiga	Tortilla + boniato + pan con aceite	Bimi + gallo + arroz	Champis + pasta de lentejas + huevo	Coliflor + pavo + arroz
Mayor 3 años	Brocheta de verduras y albóndigas	Tortilla de boniato con ensalada	Salteado de arroz con verduras y gallo	Revuelto de champiñones y gambas	Arroz salteado con coliflor y pavo