

# MENÚ SEMANALES

## 1 MENÚ

### SEMANA 1

Macarrones (bajos en proteínas) con tomate

Sucedáneo de pescado al horno

Fruta

Arroz (bajo en proteínas) al horno

Salchichas (bajas en proteínas) en salsa

Fruta

Sopa de pescado (con fideos bajos en proteínas)

Sucedáneo de carne con verduras

Fruta

Sopa de cocido (con fideos bajos en proteínas)

Cocido completo (garbanzos en la cantidad que el niño pueda)

Fruta

Crema de espinacas

Sucedáneo de carne con patatas

Fruta

### SEMANA 2

Crema de calabacín

Paella (arroz bajo en proteínas) de verduras

Fruta

Ensaladilla rusa (sin huevo ni atún)

Tortilla de patata (sin huevo)

Fruta

Macarrones (bajos en proteínas) con tomate

Sucedáneo de carne

Fruta

Sopa de cocido (con fideos bajos en proteínas)

Sucedáneo de carne con verdura

Fruta

Ensalada

Lentejas con verduras (la cantidad que pueda el niño)

Fruta

### SEMANA 3

Patatas a la riojana

Sucedáneo de pescado con ensalada

Fruta

Crema de verduras

Tortilla de patata (sin huevo)

Fruta

Menestra salteada

Sucedáneo de carne con pimienta

Fruta

Alcachofas salteadas

Hamburguesa vegetal

Fruta

Judías con tomate

Tortilla de calabacín

Fruta

### SEMANA 4

Espinacas rehogadas

Sucedáneo de pescado con calabacín

Fruta

Sopa con fideos (bajos en proteínas)

Sucedáneo de carne con berenjena

Fruta

Espagueti (bajos en proteínas) con tomate y bolitas de sucedáneo de carne

Fruta

Ensalada

Espárragos trigueros con arroz (bajo en proteínas)

Fruta

Crema de verduras

Tortilla de champiñón y tomate

Fruta