

MENÚS SEMANALES

3 MENÚ

SEMANA 1

Crema de puerros	Sopa de verduras	Crema de champiñones	Tortilla de patata con pimientos (con sustituto de huevo)	Espárragos trigueros con arroz (bajo en proteína)
Salchichas de patata (bajas en proteína) con salsa de cebolla	Tortilla de calabacín (con sustituto de huevo)	Hamburguesa vegetal		
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

SEMANA 2

Arroz (bajo en proteínas) blanco con verduras	Berenjenas rellenas	Crema de calabaza	Sopa con fideos bajos en proteína	Ensalada campera
Rollito de primavera		Huevo de codorniz frito con patatas fritas y pisto	Garbanzos con sofrito de verduras	Croquetas (las que el niño pueda comer)
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

SEMANA 3

Setas rebozadas con ajo y perejil	Tabule de verduras (cous cous bajo en proteínas)	Lasaña de verduras (con pasta para lasaña baja en proteína)	Ensalada de col	Guiso casero (patatas, zanahorias, alcachofas, y sucedáneo de carne en forma de albóndigas)
Paella de verduras (arroz bajo en proteínas)	Rollito de primavera		Sucedáneo de carne en salsa	
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

SEMANA 4

Patatas a la castellana	Espagueti (bajos en proteínas) con salteado de verduras	Champiñones al ajillo	Espárragos con mayonesa	Champiñones rellenos al horno
Sucedáneo de carne	Champiñones al ajillo	Croquetas (las que el niño pueda comer)	Tortilla de calabacín con ensalada (con sucedáneo de huevo)	Arroz (bajo en proteínas) con tomate
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta