

# MENU GUARDERIA MAMA OCA

## CURSO 2019/2020

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	<p><u>PARA TODOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EMBLANCO(cebolla, puerro, patata, zanahoria, <b>merluza</b>, aceite, sal, fideos sin gluten)</li> <li>- CROQUETAS DE POLLO AL HORNO (contienen: <b>gluten, leche, huevo, soja</b>)</li> <li>FRUTA/PIEZA <b>PAN</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> Crema de calabaza con manzana <b>Tortilla francesa</b> <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PUCHERO( zanahoria, puerro, <b>patata</b>, hueso ajeño, pollo, arroz, <b>fideos</b>)</li> <li><b>ROSADA</b> A LA PLANCHA</li> <li>FRUTA/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> Crema de calabacín con <b>quesito</b> Pechuga de pollo a la plancha <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE <b>MERLUZA</b>(zanahoria, cebolla, ajo, <b>pan frito</b>, pimentón, aceite, sal, <b>merluza</b>, pimienta, <b>fideos</b>)</li> <li>- SALCHICHAS DE PAVO A LA PLANCHA</li> <li>FRUTA/PIEZA <b>PAN</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Sandwich</b> de jamón york y <b>queso</b> Tomatito picado aliñado <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON VERDURAS( patatas, zanahorias, cebolla ,pimientos, tomate, ajo, lentejas, aceite, sal, pimentón)</li> <li>- FILETITO DE LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- PIEZA DE FRUTA/PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>lagrimitas de rosada</b> con lechuguita aliñada (CONTIENE GLUTEN, PESCADO) Pieza de fruta</p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- VEGETAL DE <b>PESCADO</b> (<b>merluza</b>, zanahoria, calabacín, calabaza, patata, judía verde, puerro, aceite y sal)</li> <li>- POLLO EMPANADO FRITO (contiene: <b>gluten, soja</b>)</li> <li>NATILLAS( <b>lactosa</b>)/ PIEZA <b>PAN</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Tortilla de patatas (contiene huevo)</b> Crema de verduras Pieza de fruta</p>
2ª SEMANA	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CAZUELA DE FIDEOS CON ROSADA(patata, zanahoria, cebolla, pimienta, tomate, ajo, <b>pan frito, rosada, almendra frita</b>, pimentón, sal, aceite, <b>fideos</b>)</li> <li>- <b>QUESITO ( lactosa)</b></li> <li>FRUTA/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> Pechuga de pollo a la plancha Tomatito aliñado <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS (patata, zanahoria, pimienta, cebolla, tomate, ajo, lentejas, arroz, colorante, pimentón, aceite, sal)</li> <li>- NUGGETS POLLO HORNO( contiene: <b>soja, trigo, huevo,</b>)</li> <li>FRUTA/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Lenguado</b> a la plancha con lechuguita aliñada <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA CALABAZA( pollo, zanahoria, calabacín, calabaza, patata, judía verde, puerro, aceite y sal)</li> <li>- <b>ROSADA</b> PLANCHA</li> <li>- FRUTA/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> Filetito de ternera a la plancha con puré de patatas. <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLITAS( zanahoria, puerro, patata, hueso ajeño, pollo, arroz, <b>fideos</b>)</li> <li>- ALBONDIGAS con TOMATE(cerdo, ternera, sal, cebolla, perejil, <b>pan rallado</b> y <b>huevo</b>)</li> <li>NATILLAS( <b>lactosa</b>)/ PIEZA <b>PAN</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Lágrimas de bacalao</b> rebozado con ensalada mixta <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EMBLANCO (cebolla, puerro, patata, zanahoria, <b>merluza</b>, aceite, sal, fideos sin gluten)</li> <li>- TORTILLA FRANCESA( <b>huevo</b>)</li> <li>- YOGURT( <b>lactosa</b>)/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Empanadillas de atún</b> con tomatito aliñado (contiene gluten y pescado) <b>Yogurt</b></p>
3ª SEMANA	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EMBLANCO(cebolla, puerro, patata, zanahoria, <b>merluza</b>, aceite, sal, fideos sin gluten)</li> <li>- CROQUETAS DE POLLO AL HORNO(contienen: <b>gluten, leche, huevo, soja</b>)</li> <li>- YOGURT( <b>lactosa</b>)/ PIEZA <b>PAN</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Tortilla</b> de espinacas (contiene huevo) Tomatito aliñado Pieza de fruta</p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- VEGETAL( pollo, zanahoria, calabacín, calabaza, patata, judía verde, puerro, aceite y sal)</li> <li>- TORTILLA DE PATATA ( <b>huevo</b> y <b>patata</b>)</li> <li>- FRUTA/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> Crema de calabacín con <b>quesito</b> Pechuga de pollo a la plancha <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CAZUELA DE ARROZ CON <b>ROSADA</b>(patata, zanahoria, cebolla, pimienta, tomate, ajo, <b>pan frito, almendra frita</b>, pimentón, sal, aceite, arroz)</li> <li>- <b>QUESITO(lactosa)</b></li> <li>- FRUTA/ <b>PIEZA PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Croquetas de pollo (contiene gluten , huevo, leche y sus derivados)</b> Ensalada mixta <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS( patata, zanahoria, pimienta, cebolla, tomate, ajo, lentejas, colorante, pimentón, aceite, sal)</li> <li>- FILETES DE <b>MERLUZA</b> PLANCHA</li> <li>- FRUTAS/ PIEZA <b>PAN</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> Pavo a la plancha con crema de verduras Ensalada mixta <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURE DE VERDURA CON TERNERA ( ternera, zanahoria, calabacín, calabaza, patata, judía verde, puerro, aceite y sal)</li> <li>- PASTA DE COLORES (<b>gluten</b>)</li> <li>- NATILLAS( <b>lactosa</b>)/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> - <b>Sandwich</b> de jamón york y <b>queso</b> - Tomatito picado aliñado <b>Yogurt</b></p>
4ª SEMANA	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- EMBLANCO(cebolla, puerro, <b>patata</b>, zanahoria, <b>merluza</b>, aceite, sal, fideos sin gluten)</li> <li>- TORTILLA DE JAMÓN ( <b>huevo</b> y <b>sulfitos</b>)</li> <li>- YOGURT( <b>lactosa</b>)/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> Pechuga de pollo a la plancha Tomatito aliñado <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PUCHERO( zanahoria, puerro, <b>patata</b>, hueso ajeño, pollo, arroz, <b>fideos</b>)</li> <li>- HAMBURGUESA POLLO</li> <li>- FRUTA/ PIEZA <b>PAN</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Lenguado</b> a la plancha con lechuguita aliñada <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PURE DE VERDURA CON TERNERA( ternera, zanahoria, calabacín, calabaza, <b>patata</b>, judía verde, puerro, aceite y sal)</li> <li>- PALITOS <b>MERLUZA</b>(contiene: <b>trigo, leche</b> y <b>huevo</b>)</li> <li>- FRUTA/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> Filetito de ternera a la plancha con puré de patatas. - <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS CON ARROZ (<b>patata</b>, zanahoria, pimienta, cebolla, tomate, ajo, lentejas, arroz, colorante, pimentón, aceite, sal)</li> <li>- FILETES DE LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- FRUTA/ PIEZA <b>PAN</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Lágrimas de bacalao</b> rebozado con ensalada mixta <b>Yogurt</b></p>	<p><u>PARA TODOS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- VEGETAL DE PESCADO (<b>merluza</b>, zanahoria, calabacín, calabaza, <b>patata</b>, judía verde, puerro, aceite y sal)</li> <li>- CROQUETAS(contienen: <b>gluten, leche, huevo, soja</b>)</li> <li>- NATILLAS( <b>lactosa</b>)/ PIEZA <b>PAN INTEGRAL</b></li> </ul> <p><b>RECOMENDACIONES DE LA CENA</b> <b>Sandwich</b> de jamón york y <b>queso</b> Tomatito picado aliñado <b>Yogurt</b></p>

**NO PODEMOS GARANTIZAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA DE ALÉRGENOS ENTRE NUESTROS PRODUCTOS**

