

MENUS SEMANALES (I)

Plan de Consumo de Fruta y Verdura
en las Escuelas de la Región de Murcia



Consigue más recetas y consejos
nutricionales en www.fruticoles.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO 	* BREBAJE MÁGICO DE UVA (ZUMO). LECHE CON CEREALES.	ZUMO DE NARANJA TOSTADA DE ACEITE CON QUESO FRESCO.	* BREBAJE MÁGICO DE CIRUELAS (ZUMO). YOGURT CON CEREALES.	* BATIDO ENERGÉTICO DE FRUTAS. TOSTADA DE ACEITE CON QUESO FRESCO.	ZUMO DE NARANJA. YOGUR CON MANZANA.	* BREBAJE MÁGICO DE CIRUELAS (ZUMO). LECHE CON MIEL.	BATIDO ENERGÉTICO DE FRUTAS.* TOSTADA DE ACEITE CON QUESO FRESCO.
ALMUERZO 	* MINI BOCATA DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.	* MINI BOCATA DE CHORIZO CON VERDURITAS.	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.	* MINI BOCATA DE CHORIZO CON VERDURITAS.	* PLATILLOS VOLANTES (PIZZAS).	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.
COMIDA 	* ENSALADA DE POPEYE CON ESPINACAS Y ALUBIAS MERLUZA A LA PLANCHA. PLATANO.	CHURROS DE BERENJENA EN TEMPURA.* LENTEJAS . ESTOFADAS. MANZANA.	MAR DE CARACOLAS CON PIMIENTOS Y FRUTAS.* ARROZ Y HABI-CHUELAS.	FLORES DE BROCOLY EN TEMPURA.* OLLA GITANA. PERA.	BUEN ROLLITO DE POLLO CON VERDUAS.* MACARRONES CON TOMATE. PLATANO.	* MINI BALONES DE TOMATES CHERRY RELLENOS. CARACOLAS MÁGICAS RELLENAS DE ESPINACAS. FRESAS.	ENSALADA MURCIANA. ARROZ Y CONEJO. NATILLAS.
MERIENDA 	* BASTONCITOS DE PEPINO CON SALSA DE YOGURT.	* MINI BOCATA DE CHORIZO CON VERDURITAS.	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.	* YOGUR DE CAPERUCITA ROJA.	* MINI BOCATA DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.	* BOCATA DE SALCHICHON CON HORTALIZAS.
CENA 	TORTILLA DE ESPINACAS. PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA.	JUDIAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN. YOGURT.	* ALFOMBRAS MÁGICAS CON VERDURITAS. PLATANO.	SALMÓN A LA PLANCHA CON TOMATE ASADOS Y PATATAS COCIDAS. MANZANA.	BROCHETAS DE VERDURAS. TORTILLA FRANCESA. PERA.	SOPA JULIANA. PECHUGA DE POLLO A LA MOSTAZA. FRESAS CON NARANJA.	PURE DE PATATAS. LENGUADO A LA PLANCHA. YOGURT.

COLABORA:



FINANCIA:



* Las recetas marcadas con este símbolo están extraídas del libro "Frutirecetas Fáciles para Peques". Puedes descargarlas haciendo "click" sobre las mismas o entrando en la web www.fruticoles.com

MENUS SEMANALES (II)

Plan de Consumo de Fruta y Verdura
en las Escuelas de la Región de Murcia



Consigue más recetas y consejos
nutricionales en www.fruticoles.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO	ZUMO DE NARANJA. YOGUR CON CEREALES.	* BREBAJE MÁGICO DE UVA (ZUMO). LECHE CON MIEL.	* BATIDO ENERGÉTICO DE FRUTAS. TOSTADA DE ACEITE CON QUESO FRESCO.	* BREBAJE MÁGICO DE CIRUELA (ZUMO). YOGUR CON CEREALES..	ZUMO DE NARANJA. TOSTADA DE ACEITE CON QUESO FRESCO.	YOGURT CON MANZANA. TOSTADA DE ACEITE Y JAMÓN.	LECHE CON MIEL. TOSTADA DE ACEITE.
ALMUERZO	* BOCATA DE SALCHICHON CON HORTALIZAS.	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.	* MINI BOCATA DE CHORIZO CON VERDURITAS.	PLATANO CON GALLETAS INTEGRALES.	* MINI BOCATA DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE.	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.	* PLATILLOS VOLANTES (PIZZAS).
COMIDA	* FLORES DE BROCOLY EN TEMPURA. ESTOFADO DE CONEJO. MANZANA.	BUEN ROLLITO DE POLLO CON VERDUAS.* POTAJE DE ACELGAS. PLATANO.	MAR DE CARACOLAS CON PIMIENTOS Y FRUTAS.* PECHUGAS DE POLLO AL CURRY. YOGURT.	BERENJENAS EN TEMPURA. ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO.* PERA.	MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE. BROCHETAS DE LOMO CON CHAMPIÑONES.	ENSALADA MURCIANA. ARROZ CON VERDURAS. MANZANAS.	ENSALADA DE PASTA CON VERDURAS.. SALMON A LA PARRILLA. YOGURT.
MERIENDA	PLATANO CON GALLETAS INTEGRALES.	* MINI BOCATA DE CHORIZO CON VERDURITAS.	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.	* YOGUR DE CAPERUCITA ROJA.	BATIDO DE FRUTAS CON CEREALES.	* MINI BOCATA DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE.	MELOCOTON CON CEREALES.
CENA	CREMA DE CABACIN. HUEVO PASADO POR AGUA. PERA.	SOPA JULIANA. FILETES DE LENGUADO EN TEMPURA. YOGURT.	* ALFOMBRAS MÁGICAS CON VERDURITAS. PLATANO.	TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRESCO. BATIDO DE FRUTAS CON MUESLI.	BACALAO EN TEMPURA. PATATAS COCIDAS. MANZANA.	HAMBURGUESA DE POLLO CON VERDURAS. PLATANO.	TORTILLA DE PATATAS. ENSALADA DE TOMATE. MELOCOTON.

COLABORA:



FINANCIA:



* Las recetas marcadas con este símbolo están extraídas del libro "Frutirecetas Fáciles para Peques". Puedes descargarlas haciendo "click" sobre las mismas o entrando en la web www.fruticoles.com

MENUS SEMANALES (III)

Plan de Consumo de Fruta y Verdura
en las Escuelas de la Región de Murcia



Consigue más recetas y consejos
nutricionales en www.fruticoles.com

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
DESAYUNO 	ZUMO DE NARANJA. TOSTADA DE ACEITE CON JAMÓN YORK.	BATIDO DE FRUTAS CON MUESLI. GALLETAS INTEGRALES.	BREBAJE MÁGICO DE UVA (ZUMO). * TOSTADA DE ACEITE CON QUESO FRESCO.	ZUMO DE NARANJA. LECHE CON CEREALES.	BREBAJE MÁGICO DE UVA (ZUMO). * YOGURT CON CEREALES.	ZUMO DE NARANJA. TOSTADA DE TOMATE Y ACEITE.	BATIDO DE FRUTAS CON CEREALES. GALLETAS INTEGRALES.
ALMUERZO 	FRUTAS CON MUESLI.	* MINI BOCATA DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE.	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.	* BOCATA DE SALCHICHÓN CON HORTALIZAS.	PLATANO CON GALLETAS INTEGRALES.	* BOCATA DE SALCHICHÓN CON HORTALIZAS.	YOGURT CON MUESLI.
COMIDA 	ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO FRESCO Y FRUTOS SECOS. ARROZ A LA CUBANA. YOGURT	ENSALADA DE ALUBIAS CON VERDURAS. SALMÓN EN PAPILOTT A LA MOSTAZA. MANZANA.	FLORES DE BROCOLI EN TEMPURA.* LENTEJAS ESTOFADAS CON ALCACHOFAS Y CHORIZO. PLATANO.	MINI BALONES DE TOMATES CHERRY RELLENOS.* CARACOLAS MÁGICAS RELLENAS DE ESPINACAS.* YOGURT.	MAR DE CARACOLAS CON PIMIENTOS Y FRUTAS.* FLETAN EMPANADO A LAS FINAS HIERBAS. MELOCOTÓN.	ENSALADA ESCALIBADA CON ATÚN. ARROZ Y POLLO CON COLIFLOR. PERA.	ENSALADA DE HORTALIZAS CON GAMBAS AL AJILLO. ASADO DE MUJOL A LA PANADERA. FRESAS CON ZUMO DE NARANJA.
MERIENDA 	* MINI BOCATA DE CHORIZO CON VERDURITAS.	* ARCOIRIS DE FRUTAS CON CEREALES.	* MINI BOCATA DE JAMÓN CON LECHUGA Y TOMATE.	* BREBAJE MÁGICO DE UVA (ZUMO).	* BOCATA DE SALCHICHÓN CON HORTALIZAS.	YOGURT CON CEREALES.	PLATANO CON GALLETAS INTEGRALES.
CENA 	MENESTRA DE VERDURAS. HUEVO PASADO POR AGUA. MANZANA.	CREMA DE COLIFLOR. PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA. PLATANO.	HUEVOS AL PLATO CON ESPINACAS. YOGURT.	SOPA CON FIDEOS. BROCHETAS DE SALMÓN CON VERDURAS. PERA.	CREMA DE CALABAZA. PERGAMINO DE POLLO CON VERDURAS. PERA.	* ALFOMBRAS MÁGICAS DE VERDURITAS. MERLUZA EN SALSA VERDE.	* PLATILLOS VOLANTES (PIZZAS). SOLOMILLO A LA PLANCHA.

COLABORA:



FINANCIA:



* Las recetas marcadas con este símbolo están extraídas del libro "Frutirecetas Fáciles para Peques". Puedes descargarlas haciendo "click" sobre las mismas o entrando en la web www.fruticoles.com