

MENÚS OTOÑO-INVIERNO | SEM.01

Modelo de menú para una familia
con niños que comen con tartera
en el colegio *

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocadillo York	Pasta con tomate Carne guisada Fruta temporada	Leche Galletas y chocolate	Ensalada Tortilla francesa Fruta temporada
M	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocadillo pavo	Legumbre estofada Hamburguesa cerdo con tomate Fruta temporada	Yogurt de sabores Bizcocho casero	Crema de zanahoria Pescado a la romana Fruta temporada
X	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocadillo de queso, tomate	Arroz integral Pollo en salsa con cebolla y almendras Fruta temporada	Leche con canela y limón (merengada) Galletas	Sopa letras Croquetas de pescado Manzana asada
J	Lácteo, cereal o pan, fruta * Cruasán, chocola- te	Berenjenas rellenas carne Ensalada: tomate, maíz, aceitunas, etc Fruta temporada	Batido frutas Galletas	Ensalada huevos rellenos Pan: tomate, jserrano Yogur
V	Lácteo, cereal o pan, fruta * Rosquillas y mini babel	Guiso de patatas con pollo Fruta temporada	Batido Pan con chocolate	Ensalada de arroz Pescado en salsa verde Macedonia de frutas
S	Lácteo, cereal o pan, fruta * Fruta	Lasaña de verduras, Ensalada de York, manzana, frutos secos... Fruta temporada	Batido Cacao, tostada con mante- quilla y mermelada	Pizza mixta Ensalada tomate Yogur sabores
D	Lácteo, cereal o pan, fruta * Fruta	Paella mixta, ensalada Fruta temporada o flan casero	Yogur frutas Magdalena	Sandwich mixto Ensalada tomate y maíz Fruta temporada
Lista de la compra para estos menús:			Frutas: Aguacate Castaña Caqui Cidra Chirimoya Granada Kiwi Mandarina Mango Manzana Membrillo Naranja Nuez Pera Pomelo Verduras: Acelgas Espinaca Apio Berenjenas Boniato Brécol Calabaza Calabazín Col Coliflor Hinojo Lechuga Lombarda- Nabo Pimiento Puerro Rábano Zanahoria	



PiaOrganiza.es

Tu Casa, tus cosas, organizadas



PiaSweetHome.com

The Creative Home Magazine

Descárgate todas nuestras plantillas

MENÚS OTOÑO-INVIERNO | SEM.02

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

Modelo de menú para una familia
con niños que comen con tartera
en el colegio *

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocado salchichón	Pasta carbonara Pechuga de pollo Fruta temporada	Leche Galletas y chocolate	Vichyssoise Tortilla francesa con queso fresco Fruta temporada
M	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocado pavo	Lentejas con arroz y espinacas Ensalada tomate, Fruta temporada	Yogurt de sabores Bizcocho casero	Hervido de judías, cebolla, zanahoria, York Fruta temporada
X	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocado de queso, tomate	Arroz Arroz 4 delicias Boquerones fritos Fruta temporada	Leche con canela y limón Galletas	Sopa estrellas Pizza casera Manzana asada
J	Lácteo, cereal o pan, fruta * Cruasán, chocola- te	Berenjenas con carne Ensalada: tomate, maíz, aceitunas, etc Fruta temporada	Batido frutas Galletas	Ensalada de pasta, tomate, aceitunas Tortilla de atún Yogur
V	Lácteo, cereal o pan, fruta * Rosquillas y mini babel	Albóndigas, patatas, zanahorias y caldo Ensalada maíz, tomate... Fruta temporada	Batido Pan con chocolate	Ensalada arroz y pescado al horno Yogur / muesli
S	Lácteo, cereal o pan, fruta * Manzana	Patatas a lo pobre, huevos rotos con pimiento Fruta temporada	Batido Cacao, Donut o fruta	Empanada Ensalada: tomate, palitos de mar, maíz Fruta temporada
D	Lácteo, cereal o pan, fruta * Fruta	Arroz negro Ensalada salmón Helado	Yogur frutas Magdalena	Sopa de pollo Croquetas de jamón, ruedas tomate Fruta temporada
Lista de la compra para estos menús:			Frutas: Mango Apio Hinojo Aguacate Manzana Berenjenas Lechuga Castaña Membrillo Boniato Lombarda- Caqui Naranja Brécol Nabo Cidra Nuez Calabaza Pimiento Chirimoya Pera Calabazín Puerro Granada Pomelo Col Rábano Kiwi Verduras: Coliflor Zanahoria Mandarina Acelgas Espinaca	



PiaOrganiza.es

Tu Casa, tus cosas, organizadas



PiaSweetHome.com

The Creative Home Magazine

Descárgate todas nuestras plantillas

MENÚS OTOÑO-INVIERNO | SEM.03

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

Modelo de menú para una familia
con niños que comen con tartera
en el colegio *

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocado fiambre	Ensalada verduras y hortalizas Croquetas jamón Fruta temporada	Leche Galletas y chocolate	Sopa arroz Flan pescado Fruta temporada
M	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocado pavo	Puré legumbres y verd. Pechugas pollo, tomates, pimiento Fruta temporada	Yogurt de sabores Bizcocho casero	Crema zanahoria Tortilla, tomate Fruta temporada
X	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocado de queso, tomate	Macarrones tomate y chorizo Ensal., rábanos, pepino Fruta temporada	Leche con canela y limón (merengada) Galletas	Sopa estrellas Lomo, puré patatas Fruta temporada
J	Lácteo, cereal o pan, fruta * Cruasán, chocolate	Arroz con verduras Tortilla + jamón york Fruta temporada	Batido frutas Galletas	Crema calabacín Pescado plancha Fruta temporada
V	Lácteo, cereal o pan, fruta * Rosquillas y mini babel	Ensalada de pasta con verduras San Jacobo Natillas	Batido Pan con chocolate	Sopa albóndigas, patatas, zanahorias Pavo + queso Fruta temporada
S	Lácteo, cereal o pan, fruta * Fruta	Pastel de verduras Guiso carne con patatas y pimientos Fruta temporada	Batido Cacao, Donut o fruta	Empanada Ensalada: tomate, palitos de mar, maíz Fruta temporada
D	Lácteo, cereal o pan, fruta * Fruta	Ensalada alemana Merluza, cebolla y champiñones Naranja, pasas, nueces	Yogur frutas Magdalena	Sopa de pollo Tortilla ajos tiernos Fruta temporada

Lista de la compra para estos menús:

Frutas:	Mango	Apio	Hinojo
Aguacate	Manzana	Berenjenas	Lechuga
Castaña	Membrillo	Boniato	Lombarda-
Caqui	Naranja	Brécol	Nabo
Cidra	Nuez	Calabaza	Pimiento
Chirimoya	Pera	Calabazín	Puerro
Granada	Pomelo	Col	Rábano
Kiwi	Verduras:	Coliflor	Zanahoria
Mandarina	Acelgas	Espinaca	



PiaOrganiza.es

Tu Casa, tus cosas, organizadas



PiaSweetHome.com

The Creative Home Magazine

Descárgate todas nuestras plantillas

MENÚS OTOÑO-INVIERNO | SEM.04

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

Modelo de menú para una familia
con niños que comen con tartera
en el colegio *

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocado fiambre	Arroz Lomo empanado Fruta temporada	Leche merengada y cruasán	Sopa verduras Tortilla espárragos Fruta temporada
M	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocado pavo	Legumbres y verduras Ensalada de pollo Fruta temporada	Yogurt de sabores Bizcocho casero	Ensalada queso, lechuga, tomate Pescado horno Fruta temporada
X	Lácteo, cereal o pan, fruta * Bocado de queso, tomate	Canelones espinacas y calabaza, tacos de jamón York Ensalada tomate Fruta temporada	Batido pera Galletas	Acelgas salteadas Pechuga pavo Fruta temporada
J	Lácteo, cereal o pan, fruta * Cruasán, chocola- te	Arroz cubana con huevo y plátano Croquetas jamón Macedonia de frutas	Batido frutas Galletas	Sopa Tapioca Escalopines calabacín Fruta temporada
V	Lácteo, cereal o pan, fruta * Rosquillas y mini babel	Quiché Loraine Lomo merluza salsa verde, guisantes Fruta temporada	Batido Pan con chorizo	Crema zanahoria Tortillas rellenas Fruta temporada
S	Lácteo, cereal o pan, fruta * Fruta	Spaguetti boloñesa Ensalada Fruta temporada	Batido Cacao, Donut o fruta	Pizza 4 quesos Ensalada: tomate, palitos de mar, maíz Lácteo
D	Lácteo, cereal o pan, fruta * Fruta	Bereng. patatas horno Ensalada, anchoas, salmón, aceitunas,... Postre sorpresa	Yogur y/o fruta	Sopa fideos Huevos rellenos atún Fruta temporada
Lista de la compra para estos menús:			Frutas: Mango, Apio, Hinojo, Aguacate, Manzana, Berenjenas, Lechuga, Castaña, Membrillo, Boniato, Lombarda- Caqui, Naranja, Brécol, Nabo, Cidra, Nuez, Calabaza, Pimiento, Chirimoya, Pera, Calabazín, Puerro, Granada, Pomelo, Col, Rábano, Kiwi, Verduras: Coliflor, Zanahoria, Mandarina, Acelgas, Espinaca	



PiaOrganiza.es

Tu Casa, tus cosas, organizadas



PiaSweetHome.com

The Creative Home Magazine

Descárgate todas nuestras plantillas

MENÚS OTOÑO-INVIERNO | SEM....

Otoño: 23 sept. al 21 dic. | Invierno: 22 dic. al 21 mar.

Modelo de menú para una familia
con niños que comen con tartera
en el colegio *

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
L				
M				
X				
J				
V				
S				
D				

Lista de la compra para estos menús:

Frutas:	Mango	Apio	Hinojo
Aguacate	Manzana	Berenjenas	Lechuga
Castaña	Membrillo	Boniato	Lombarda-
Caqui	Naranja	Brécol	Nabo
Cidra	Nuez	Calabaza	Pimiento
Chirimoya	Pera	Calabazin	Puerro
Granada	Pomelo	Col	Rábano
Kiwi	Verduras:	Coliflor	Zanahoria
Mandarina	Acelgas	Espinaca	



PiaOrganiza.es

Tu Casa, tus cosas, organizadas



PiaSweetHome.com

The Creative Home Magazine

Descárgate todas nuestras plantillas

MENÚS
OTOÑO-INVIerno | SEMANA N°:

Descárgate todas
nuestras plantillas

L	M	X	J	V	S	D	
D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	Lista de la compra:
D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	
D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	Frutas y verduras de Otoño-Invierno:
D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	
D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	D: MM: Co: M: Ce:	Frutas Aguacate Castaña Caqui Cidra Chirimoya Granada Kiwi Mandarina Mango Manzana Membrillo Naranja Nuez Pera Pomelo Verduras Acelgas Apio Berenjenas Boniato Brécol Calabaza Calabazín Col Coliflor Espinaca Hinojo Lechuga Lombarda- Nabo Pimiento Puerro Rábano Zanahoria