



PLANING MENSUAL DEL MENÚ DE DOS PLATOS (DE 18 A 36 MESES)

SEMANA 1ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de zanahoria con quinoa 2- Ensalada Cateta 3-Plátano	1-Estofado de lentejas con ternera 2-Dados de tomate con albahaca 3-Manzana	1-Cazuela de arroz con merluza 2- Verdura al horno 3-Naranja	1-Berza 2-Ensalada mixta con caballa 3-Macedonia	1-Crema de coliflor y quesoito 2-Magro con pisto 3-Yogurt

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de batatas y zanahorias 2- Pasta carbonara 3-Plátano	1-Puchero con garbanzos y arroz 2-Albóndigas en salsa de almendras 3-Manzana	1- Crema de zanahoria con merluza 2-Pizza margarita 3-Naranja	1-Estofado de hinojo con alubias blancas y arroz 2- Dados de tomate y queso blanco 3-Macedonia	1-Sopa campesina con mijo 2- Bocado de rosada con ensalada mixta 3-Yogurt

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de puerros y avena 2- Tortilla y tomate picado con maíz 3-Manzana	1-Lentejas naranjas estofadas 2- Ensalada mixta con caballa 3-Mandarinas	1-Cazuela de arroz con merluza 2- Coliflor gratinada 3-Plátano	1- Berza 2- Ensalada Cateta 3-Naranja	1-Crema de almendras con brócoli 2-Contramuslos de pollo con verduras al horno 3-Macedonia

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabaza con pavo 2-Arroz con pisto 3-Naranja	1-Puchero con pollo y arroz 2-Ensalada con maíz 3-Manzana	1- Sopa verduras con merluza y fideos 2-Tortilla de guisantes y cebolla 3-Naranjas	1- Lentejas con hinojo 2-Merluza al horno con dados de tomate 3-Macedonia	1-Sopa Minestrone con pasta maravilla 2- Macarrones boloñesa 3- Natillas

SEMANA 5ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de puerros 2-Trigo sarraceno con pisto 3-Pera	1-Potaje de garbanzos con acelgas 2-Dados de tomate, con caballa  y orégano 3-Manzana	1-Crema de calabaza con merluza  2-Tortilla de patatas  3-Naranja	1-Puchero con arroz  2-Coliflor gratinada con queso  3-Macedonia	1-Sopa de verduras con quinoa  2-Pollo empanado con harina de maíz ecológica* y ensalada mixta 3- Flan 

LAS FRUTAS DEL MENÚ LAS TOMAN DE 10.30 A 11 PARA QUE SEAN APROVECHADOS AL MÁXIMO SUS NUTRIENTES Y FAVORECER DE ESTE MODO LA DIGESTIÓN

*Con esta señal, podrán identificar algunos alimentos ecológicos que usamos en nuestros menús

ACLARACIONES SOBRE EL MENÚ:

- ESTE ES EL **MENÚ MENSUAL** DE SU PEKE, RECUERDE QUE ES **ROTATIVO**, POR TANTO, CUANDO FINALICE LA SEMANA 5ª COMENZARÁ DE NUEVO LA 1ª SEMANA. HASTA QUE SE LE INFORME DE UN CAMBIO DE MENÚ
- JUNTO AL MENÚ SE LES OFRECE TODOS LOS DÍAS AGUA Y **PAN INTEGRAL**.
- MACEDONIA: ES FRUTA TRITURADA, NORMALMENTE: MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA. SIEMPRE SE OFRECE MACEDONIA EN LA ADAPTACIÓN Y A PRINCIPIOS DE CURSO, DONDE PREDOMINA LA FRUTA INDICADA EN EL MENÚ, HASTA QUE ELL@S SON CAPACES DE MASTICAR, A PARTIR DE ESTE MOMENTO SE OFRECE EN TROZOS.
- EL PRIMER PLATO TAMBIÉN SE OFRECE TRITURADO HASTA QUE SE ENCUENTRA PREPARADO/A PARA MASTICAR.
- EN LOS PRIMEROS PLATOS CUANDO HABLAMOS DE “**CREMAS, SOPAS O GUIJOS**”, ESTOS PLATOS INCLUYEN UNA AMPLIA SELECCIÓN DE VERDURAS Y HORTALIZAS, PREDOMINANDO ALGUNA SI ASÍ SE INDICA, SE PREPARAN HERVIDAS.
- **SALSA DE TOMATE:** CEBOLLITA, PIMIENTO Y TOMATE CON ACEITE HASTA QUE ESTÉ TODO COCINADO, TRITURADO
- **SALSA DE ALMENDRAS:** SOFRITO DE CEBOLLA, TOMATE Y ALMENDRAS, CUANDO ESTÁ HECHO SE TRITURA TODO
- **PIZZA MARGARITA:** TOMATE, QUESO Y ORÉGANO
- **PASTA CARBONARA:** Pasta cocida con huevo revuelto, jamón cocido y queso rallado.
- **ENSALADA TRICOLOR:** TOMATE Y LECHUGA CON MAIZ
- CUANDO HABLAMOS DE “**ENSALADA**” NOS REFERIMOS A LECHUGA Y TOMATE **EXCEPTO:**
- **ENSALADA DE HABICHUELAS:** QUE ES PATATA, HABICHUELAS VERDES, CABALLA Y HUEVO COCIDO
- **ENSALADA CATETA:** PATATAS COCIDAS, NARANJA, CABALLA, HUEVO COCIDO Y CEBOLLA PICADA
- TODOS NUESTROS PLATOS SE ADEREZAN CON ACEITE DE OLIVA Y SAL YODADA

QUEREMOS RECORDARLES, QUE TODOS NUESTROS MENÚS SE REALIZAN EN NUESTRO CENTRO Y SON PLATOS CASEROS, ELABORADOS CON PRODUCTOS FRESCOS QUE SE ADAPTAN A LAS NECESIDADES EVOLUTIVAS DE LOS PEKES.

ESTE MENÚ REÚNE TODAS LAS RECOMENDACIONES DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA, según la nueva normativa, les informamos:

INFORMAMOS QUE NUESTROS MENÚS **CONTIENEN LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:**

					
Gluten	Lácteos	Huevos	Pescado	Frutos de cáscara	Apio

INFORMAMOS QUE NUESTROS MENÚS **PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:**

							
Soja	Crustáceos	Mostaza	Altramuces	Moluscos	Granos de sésamo	Dióxido de azufre y sulfitos	Cacahuets

SI SU HIJO ES ALÉRGICO O INTOLERANTE A ALGUNO DE ESTOS ALIMENTOS DEBERÁ COMUNICÁRNSLO PARA QUE REALICEMOS EL MENÚ ADAPTADO PARA SU HIJO SIN ESE INGREDIENTE