
























MENÚ DE OTOÑO

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

SEMANA 1ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabaza 2- Arroz a la cubana 3-Pera	1-Potaje de lentejas* naranjas ECO 2-Dados de tomate y queso fresco con albahaca   3-Manzana	1-Sopa de pescado  2-Ensalada de pasta con caballa y huevo   3- Manzana	1-Guiso de patatas estofadas con guisantes y verdura 2-Ensalada tricolor 3-Macedonia	1-Crema de calabacines con mijo 2-Lomos de merluza con patata y verdurita al horno  3-Yogurt 

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Sopa de puerros 2- Espirales boloñesa  3- Mandarina	1-Puchero con fideos   2- Empanada de pisto y caballa  3-Manzana	1-Sopa de zanahoria y merluza  2-Tortilla de patatas  3-Plátano	1-Berza con pollo 2- Bocaditos de Rosada con dados de tomate y orégano  3-Macedonia	1-Sopa minestrone  2-Magro con tomate y patatas fritas 3-Yogurt 

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2-Brócoli salteado con cebollita y queso  3-Manzana	1-Potaje de judías blancas 2-Ensalada mixta con caballa  3- Mandarina	1-Cazuela de pescado con fideos   2- Ensalada de habichuelas verdes  3-Manzana	1-Puchero con garbanzos  2-Salchichas frescas encebolladas  3-Pera	1-Crema de zanahorias 2-Lasaña de carne  3-Macedonia

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de verduras variadas con quinoa 2- Arroz con huevo y cebolla   3-Manzana	1-Berza 2-Ensalada tricolor con caballa  3-Manzana	1-Sopa Emblanco  2-Pizza margarita   3-Plátano	1-Lentejas estofadas 2-Ensalada California   3-Macedonia	1-Sopa Minestrone  2-Albóndigas con tomate     3-Natillas 

SEMANA 5ª

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2-Ensalada Waldorf Astorga   3-Manzana	1-Puchero de pollo con arroz  2-Coliflor gratinada con queso  3-Pera	1-Crema de zanahorias con merluza  2-Arroz tres delicias    3- Manzana	1-Potaje de habichuelas blancas 2-Dados de tomate y huevo cocido con caballa   3-Macedonia	1-Sopa de verduras 2-Pollo empanado con harina* de maíz ECO y patatas fritas 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**

* ALIMENTOS ECOLÓGICOS

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 BOLOÑESA:** SOFRITO DE CEBOLLA, ORÉGANO, TOMATE, QUESO Y CARNE
- **SALSA CARBONARA:** CON REFRITO DE CEBOLLA, HUEVO Y JAMÓN COCIDO
- **SALSA DE ALMENDRAS:** SOFRITO DE CEBOLLA, TOMATE Y ALMENDRAS, CUANDO ESTÁ HECHO SE TRITURA TODO
- **CUANDO HABLAMOS DE “ENSALADA” NOS REFERIMOS A LECHUGA Y TOMATE**, además tenemos:
- **ENSALADA TRICOLOR:** TOMATE Y LECHUGA CON MAIZ
- **ENSALADA WALDORF ASTORGA:** CON JAMÓN COCIDO, MANZANA Y QUESO
- **ENSALADA CALIFORNIA:** INCLUYE ADEMÁS **MAIZ, QUESO FRESCO Y CABALLA**
- **PIZZA MARGARITA:** DE QUESO, TOMATE FRITO Y ORÉGANO
- **ARROZ TRES DELICIAS:** TORTILLA, JAMÓN COCIDO Y GUISANTES
- 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	Altramucos	Moluscos	Granos de sésamo	Dióxido de azufre y sulfitos	de 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