



### PLANING MENSUAL DE LOS MENÚS DE PLATO ÚNICO (4 – 18 MESES)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de calabaza	Crema de verdura con pollo	Puré de puerros y arroz	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con ternera
Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de puerros con pollo	Crema puchero con pollo	Crema de zanahorias	Crema de calabaza	Crema de verdura variada con ternera
Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Papilla de calabacín	Puré de calabaza con pollo	Cazuela de arroz con verduras	Crema puchero con pollo	Crema de zanahorias con ternera
Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de calabaza con pollo	Puré de verduras variadas con pollo	Puré de zanahorias	Crema de puchero con arroz	Crema de vegetales con ternera
Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de calabacín	Crema de puchero con pollo	Crema de calabaza con arroz	Crema de verduras con pollo	Crema de zanahorias con ternera
Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia	Macedonia

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.

- MACEDONIA ES: PURÉ DE MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA



#### **MUY IMPORTANTE:**

Deben notificarnos cuando su bebé coma pescado, legumbres y huevo, para que les pasemos al MENÚ INTERMEDIO que ya tiene estos ingredientes (sólo les cambiamos cuando ya toman de todo)




## MENÚ DE PRIMAVERA

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

SEMANA 1ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabaza 2- Espirales Carbonara     3- Macedonia	1-Estofado de lentejas 2- Ensalada tricolor con caballa  3- Macedonia	1-Paella con merluza y verdura      2- Ensalada californiana   3- Macedonia	1-Crema de verduras con pollo y yema 2-Lomos de merluza al papillote  3-Macedonia	1-Crema de verduras con ternera 2- Pollo en salsa de manzana 3- Macedonia

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de puerros con pollo 2- Arroz tres delicias    3- Macedonia	1-Puchero con garbanzos y fideos   2- Empanada de pisto  3- Macedonia	1-Crema zanahorias con merluza  2- Bocaditos de rosada y ensalada mixta    3- Macedonia	1-Crema de calabaza con yema 2- Ensalada Waldorf   3-Macedonia	1-Crema de verduras variada con ternera 2- Tortilla de Patatas  3- Macedonia

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Macarrones con pisto  3- Macedonia	1-Potaje de habichuelas blancas con acelgas      2- Pizza con caballa y queso    3- Macedonia	1-Cazuela de arroz con merluza       2- Gazpacho 3- Macedonia	1- Puchero con garbanzos y pollo  2- Quiche de calabacín  3- Macedonia	1-Crema de zanahorias con ternera 2- Flamenquín con ensalada tricolor      3-Macedonia

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1- Crema de calabaza con pollo 2-Ensaladilla rusa con caballa    3- Macedonia	1-Lentejas estofadas 2- Bocaditos de rosada con ensalada     3- Macedonia	1-Puré de Zanahoria con Merluza  2-tortilla francesa con dados de tomate  3- Macedonia	1-Sopa de puchero con arroz y yema  2-Ropavieja con salsa de tomate 3- Macedonia	1- Puré de verduras variadas con ternera 2- Lasaña de carne        3- Macedonia

SEMANA 5ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Merluza al horno con verdura y patatas 🐟 3- Macedonia	1-Puchero con fideos y pollo 2- Ensalada de habichuelas verdes 🐟🥚 3- Macedonia	1-Cazuela de fideos con merluza 🐟 2- Trigo sarraceno con pisto 🌾🥔🥕🍅 3- Macedonia	1-Crema de verduras con pollo y yema 2- Hummus sobre tostada 🌾 3-Macedonia	1-Crema de zanahorias con ternera 2-Pollo empanado y patatas a lo pobre 🍷 3- Macedonia

**\*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**

### 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 GUIOS"**, ESTOS PLATOS INCLUYEN UNA AMPLIA SELECCIÓN DE VERDURAS Y HORTALIZAS, PREDOMINANDO ALGUNA SI ASÍ SE INDICA, SE PREPARAN HERVIDAS.
- **SALSA CARBONARA:** CON REFRITO DE CEBOLLA, HUEVO REVUELTO Y JAMÓN COCIDO
- **SALSA DE ALMENDRAS:** SOFRITO DE CEBOLLA, TOMATE Y ALMENDRAS, CUANDO ESTÁ HECHO SE TRITURA TODO
- **PESCADO AL PAPILLOTE:** PESCADO AL HORNO CON ZANAHORIA Y PUERRO
- **ENSALADA TRICOLOR:** TOMATE Y LECHUGA CON MAIZ
- CUANDO HABLAMOS DE **"ENSALADA"** NOS REFERIMOS A LECHUGA Y TOMATE **EXCEPTO:**
- **ENSALADA WALDORF ASTORGA:** CON JAMÓN COCIDO, MANZANA Y QUESO
- **ENSALADA CALIFORNIA:** INCLUYE ADEMÁS **MAIZ, QUESO FRESCO Y CABALLA**
- **ENSALADILLA RUSA:** MEZCLAMOS PATATA, ZANAHORIA Y HUEVO COCIDO Y TROCEADO, CON MAIZ, QUISANTE, LECHUGA Y CABALLA UNIDO TODO CON LACTONESA
- **ARROZ TRES DELICIAS:** TORTILLA, JAMÓN COCIDO, GUISANTES Y MAIZ
- 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, le informamos:**

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

						
<b>Gluten</b>	<b>Lácteos</b>	<b>Huevos</b>	<b>Pescado</b>	<b>Frutos de cáscara</b>	<b>Apio</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b>

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

						
<b>Soja</b>	<b>Crustáceos</b>	<b>Mostaza</b>	<b>Altramuces</b>	<b>Moluscos</b>	<b>Granos de sésamo</b>	<b>Cacahuets</b>

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