














































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-Pera	1-Estofado de lentejas 2- Ensalada tricolor con caballa  3-Manzana	1-Paella con merluza y verdura      2- Gazpacho 3- Manzana	1-Berza     2-Lomos de merluza al papillote  3-Macedonia	1-Crema de calabacín 2- Lasaña de carne        3- Yogurt 

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de puerro 2- Arroz tres delicias  3-Plátano	1-Puchero con garbanzos y fideos   2- Empanada de pisto  3-manzana	1-Crema zanahorias con merluza  2- Tortilla de Patatas  3-Manzana	1-Estofado de alubias blancas     2- Ensalada Waldorf   3-Macedonia	1-Sopa de verdura y mijo     2- Bocaditos de rosada y ensalada mixta  3-Yogurt 

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín con pavo 2- Macarrones con pisto  3-Manzana	1-Potaje de habichuelas blancas con acelgas     2- Ensalada californiana   3-Plátano	1-Cazuela de arroz con merluza      2- Pizza con caballa y queso    3-Manzana	1- Puchero con garbanzos  2- Tortilla de calabacín  3-Pera	1-Crema de zanahorias 2- San Jacobo con ensalada tricolor     3-Macedonia

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1- Crema de calabaza 2-Ensaladilla rusa con caballa    3- Pera	1-Lentejas estofadas 2- Bocaditos de rosada con ensalada     3-Manzana	1-Puré de Zanahoria con Merluza  2-tortilla francesa con dados de tomate  3-Manzana	1-Sopa de puchero con arroz  2-Ropavieja con salsa de tomate 3- Macedonia	1- Sopa Minestrone con quinoa     2- Pollo en salsa de manzana 3-Flan 

SEMANA 5ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín y avena 2- Merluza al horno con verdura y patatas  3-Manzana	1-Puchero con fideos 2- Ensalada de habichuelas verdes   3- Manzana	1-Emblanco con merluza  2- Trigo sarraceno con pisto     3-Plátano	1-Salmorejo con huevo   2- Hummus sobre tostada  3-Macedonia	1-Sopa de verduras 2-Pollo empanado con harina de maíz y patatas a lo pobre  3- Natillas 

***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 GUIJOS**”, 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
- 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:**

						
Gluten	Lácteos	Huevos	Pescado	Frutos de cáscara	Apio	Dióxido de azufre y sulfitos

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

						
Soja	Crustáceos	Mostaza	Altramuces	Moluscos	Granos de sésamo	Cacahuets

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