



## 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- Ensalada californiana 3- Manzana	1-Berza 2-Lomos de merluza al papillote 3-Macedonia	1-Crema de calabacín 2- Pollo en salsa de manzana 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- Bocado de rosada y ensalada mixta 3-Manzana	1-Estofado de alubias blancas 2- Ensalada Waldorf 3-Macedonia	1-Sopa de verdura y mijo 2- Tortilla de Patatas 3-Yogurt

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Macarrones con pisto 3-Manzana	1-Potaje de habichuelas blancas con acelgas 2- Pizza con caballa y queso 3-Plátano	1-Cazuela de arroz con merluza 2- Gazpacho 3-Manzana	1- Puchero con garbanzos 2- Quiche de calabacín 3-Pera	1-Crema de zanahorias 2- Flamenquín 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- Bocado 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- Lasaña de carne 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-Cazuela de fideos con merluza  2- Trigo sarraceno con pisto     3-Plátano	1-Sopa de verduras 2- Hummus sobre tostada  3-Macedonia	1-Salmorejo con huevo   2-Pollo empanado 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 PAPILOTE:** 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, GUIJANTES 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 COMUNICÁRNOLO PARA QUE REALICEMOS EL MENÚ ADAPTADO PARA SU HIJO SIN ESE INGREDIENTE