










MENÚ DE OTOÑO

PLANING MENSUAL DEL MENÚ INTERMEDIO DE DOS PLATOS

SEMANA 1ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Arroz con pisto 3- Macedonia	1-Potaje de lentejas 2-Dados de tomate con orégano 3- Macedonia	1-Sopa de zanahoria y merluza  2-Ensaladilla rusa    3- Macedonia	1-Crema de verduras con pollo y yema  2-Ensalada tricolor con huevo  3-Macedonia	1-Crema de calabaza con ternera 2-Lomos de rosada con cebollita al horno  3- Macedonia

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Sopa de puerros con pollo 2- Espirales carbonara    3- Macedonia	1-Puchero con fideos   2- Empanada de pisto y caballa   3- Macedonia	1-Crema de zanahoria y rosada  2-Tortilla de patatas  3- Macedonia	1-Crema de verduritas variadas con pollo y yema 2- Dados de tomate y orégano 3-Macedonia	1- Crema de verduritas variadas con ternera 2-Magro con tomate 3- Macedonia

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín con pollo 2-Brócoli salteado con cebollita y queso  3- Macedonia	1-Potaje de judías blancas 2-Ensalada mixta con caballa  3- Macedonia	1-Cazuela de merluza  2- Ensalada de habichuelas verdes  3- Macedonia	1-Crema de Puchero con pollo y yema  2-Salchichas frescas encebolladas  3- Macedonia	1-Crema de zanahorias con ternera 2-Lasaña de carne   3-Macedonia

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Puré de verduras con pollo 2- Arroz con pisto 3- Macedonia	1-Berza 2-Ensalada tricolor y caballa  3- Macedonia	1-Crema de calabaza con rosada  2-Pizza margarita   3- Macedonia	1-Crema de zanahorias con yema 2-Ensalada California   3-Macedonia	1-Crema de vegetales con ternera 2-Albóndigas con salsa de tomate     3- Macedonia

SEMANA 5ª

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Papilla de calabacín con pollo 2-Ensalada Waldorf Astorga con pasta    3- Macedonia	1-Puchero de pollo con arroz  2-Coliflor gratinada con queso  3- Macedonia	1-Crema de zanahorias con merluza  2-Arroz tres delicias    3- Macedonia	1-Crema de calabaza con pollo y yema 2-Dados de tomate y huevo cocido con caballa   3-Macedonia	1-Puré de verduras con ternera 2-Pollo empanado con harina y patatas fritas 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 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, NATA, HUEVO Y JAMÓN COCIDO
- **SALSA DE TOMATE:** SOFRITO DE CEBOLLA, TOMATE Y VERDURITAS, 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**
- **LASAÑA:** LÁMINAS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO
- **PIZZA MARGARITA:** DE QUESO, TOMATE FRITO Y ORÉGANO
- **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, les informamos:

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

					
Gluten	Lácteos	Huevos	Pescado	Frutos de cáscara	de Apio

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

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

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