



## MENÚ DE PRIMAVERA


### **PLANING MENSUAL DEL MENÚ DE DOS PLATOS (DE 12 A 18 MESES)**

<b>SEMANA 1ª</b>				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
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

<b>SEMANA 2ª</b>				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
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

<b>SEMANA 3ª</b>				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
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

<b>SEMANA 4ª</b>				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
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
- **LASAÑA:** LÁMINAS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO
- **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:**

						
Soja	Crustáceos	Mostaza	Altramuces	Moluscos	Granos de sésamo	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