



Menú de VERANO

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

SEMANA 1ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabaza 2-Macarrones con salsa de tomate y cebolla con caballa 3- Manzana	1-Potaje de lentejas 2- Tortilla y dados de tomate 3-Melón	1-Cazuela de arroz con merluza 2- Ensalada Waldorf Astorga 3- Sandía	1-Crema de calabacín 2-Ensalada de garbanzos 3- Macedonia de frutas	1-Sopa fría de tomate 2- -Musaka 3- Yogurt

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Papilla de calabacín con avena 2-Bocaditos de merluza con dados de tomate 3-Plátano	1-Puchero con arroz 2- Magro con tomate 3- Sandía	1-Sopa de Zanahoria y merluza 2- Boquerones fritos con ensalada 3- Melón	1- Crema de calabaza 2- Hummus en pan 3-Macedonia de frutas	1- Salmorejo con huevo 2- Tortilla de patatas 3- Yogurt

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Espaguetis carbonara 3- Melón	1-Puré de calabaza 2-Ensalada de habichuelas blancas 3- Manzana	1-Crema de calabaza y rosada 2- Albóndigas de mijo con salsa de tomate 3-Sandía	1-Puchero con fideos y pollo 2- Berenjenas rebozadas y dados de tomate 3- Macedonia de frutas	1-Gazpacho 2- Lasaña con pisto y carne 3- Macedonia de frutas

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de verduras variadas 2-Arroz a la cubana con salchichas 3- Sandía	1- Potaje de lentejas 2- Ensalada con maíz, caballa y huevo 3-Melón	1-Cazuela de fideos con merluza 2- Ensaladilla rusa 3- Manzana	1-Crema de calabacín 2- Falafel 2- Manzana	1-Sopa minestrone con quinoa 2- Albóndigas con salsa de almendras 3- helado

SEMANA 5ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de Puerros 2- Trigo sarraceno con pisto 3- Sandía	1-Puchero de pollo con fideos 2- Ensalada Waldorf Astorga 3-Manzana	1-Crema de zanahoria con rosada 2- Pizza margarita y caballa 3- Melón	1-Crema de verduritas 2- Ensalada de habichuelas blancas 3-Macedonia de frutas	1- Salmorejo 2-Flamenquín con patatas fritas 3- Helado

INFORMACIÓN: 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**.
- **LA FRUTA** SE LES OFRECE TRITURADA EN MACEDONIA 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 DE ALMENDRAS:** SOFRITO DE CEBOLLA, TOMATE Y ALMENDRAS, CUANDO ESTÁ HECHO SE TRITURA TODO
- **SALSA CARBONARA:** CON REFRITO DE CEBOLLA, HUEVO REVUELTO Y JAMÓN COCIDO
- **CUANDO HABLAMOS DE "ENSALADA" NOS REFERIMOS A LECHUGA Y TOMATE excepto:**
- **CHAMBAO:** PEPINO, TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLETA
- **ENSALADILLA RUSA:** PATATAS, HUEVO Y ZANAHORIAS COCIDAS Y TROCEADAS, LECHUGA, GUISANTE, MAIZ Y CABALLA, MEZCLADO CON LACTONESA.
- **ENSALADA DE GARBANZOS:** HUEVO Y GARBANZOS COCIDOS, TOMATE Y CEBOLLA ROJA TROCEADO Y CRUDO
- **ENSALADA WALDORF ASTORGA:** CON JAMÓN COCIDO, MANZANA Y QUESO
- **ENSALADA DE HABICHUELAS BLANCAS:** TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO, HABICHUELAS Y CABALLA
- **MUSAKA:** LASAÑA DE BERENJENAS Y PATATAS EN LÁMINAS CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO
- **LASAÑA:** LÁMINAS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO
- **FALAFEL:** HAMBURGUESAS DE GARBANZOS, CEBOLLA, CÚRCUMA, AJO Y CILANTRO, SE TOMA EN UNA PULGUITA, CON LACTONESA DE PEPINILLO Y ALCAPARRAS
- **SALMOREJO:** CREMA DE TOMATE, PIMIENTO, PEPINO, CEBOLLA, AJO FRESCO Y PAN, ACOMPAÑADA DE HUEVO COCIDO
- **ARROZ TRES DELICIAS:** ARROZ COCIDO, CON GUISANTES, JAMÓN COCIDO Y HUEVO
- 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	Apio

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

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

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