



MENÚ DE OTOÑO

PLANING MENSUAL DE **CLASE AZUL Y VERDE** DE DOS PLATOS, Comenzarán tomando sólo el primero, hasta que las familias con su tutora acuerden comenzar con el segundo

SEMANA 1ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Arroz con pisto 3-Pera	1-Potaje de lentejas 2-Dados de tomate con orégano 3-Platano	1-Sopa de zanahoria y merluza 2- Ensaladilla de patatas con verduras caballa y huevo 3- Manzana	1-Guiso de ternera y patatas estofadas con guisantes y verdurita 2-Ensalada tricolor con huevo 3-Macedonia	1-Crema de calabaza con mijo 2-Lomos de rosada con cebollita y patatas al horno 3-Yogurt

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Sopa de puerros 2- Espirales carbonara 3- Mandarina (En septiembre será Pera)	1-Puchero con fideos y garbanzos 2- Empanada de pisto y caballa 3-Manzana	1-Sopa de zanahoria y rosada 2-Tortilla de patatas 3-Plátano	1-Berza con pollo 2- Dados de tomate con huevo cocido y orégano 3-Macedonia	1-Sopa minestrone 2-Magro con tomate 3-Yogurt

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2-Brócoli salteado con cebollita, patatas y queso 3-Manzana	1-Potaje de judías blancas 2-Ensalada mixta con caballa 3- Mandarina (En septiembre será pera)	1-Pure de calabaza con merluza 2- Tortilla de verduras 3-Plátano	1-Puchero con garbanzos y arroz 2-Salchichas frescas encebolladas 3-Pera	1-Crema de zanahorias 2-Lasaña de carne 3-Macedonia

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de verduras variadas 2- Macarrones con pisto 3-Manzana	1-Berza 2-Ensalada tricolor y caballa 3-Pera	1-Crema de calabaza con rosada 2-Pizza margarita 3-Plátano	1-Lentejas estofadas 2-Ensalada California 3-Macedonia	1-Crema de verduras variadas 2-Albóndigas con salsa de tomate 3-Natillas caseras

SEMANA 5ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2-Ensalada Waldorf Astorga con pasta   3-Manzana	1-Puchero de pollo con arroz  2-Coliflor gratinada con queso  3-Pera	1-Crema de zanahorias con merluza  2-Arroz tres delicias    3- Plátano	1-Potaje de habichuelas blancas 2-Dados de tomate y huevo cocido con caballa   3-Macedonia	1-Sopa de verduras 2-Pollo empanado y patatas fritas   3-flan casero  

***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**
 - **PIZZA MARGARITA:** DE QUESO, TOMATE FRITO Y ORÉGANO
 - **LASAÑA:** LÁMINAS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO
 - **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	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 COMUNICÁRNSLO PARA QUE REALICEMOS EL MENÚ ADAPTADO PARA SU HIJO SIN ESE INGREDIENTE