



Menú de VERANO

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 3 Delicias   3-Plátano	1-Puchero con fideos  2- Gazpacho 3- Sandía	1-Crema de zanahoria y merluza  2- Boquerones fritos con ensalada tricolor de quinoa  3- Melón	1-Judías Blancas 2- Bocaditos de merluza con dados de tomate   3- Macedonia de frutas	1-Crema de verduras variadas 2- Magro con tomate 3- Yogurt
SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabaza 2- Ensalada de pasta   3-Manzana	1-Potaje de lentejas 2- Croquetas caseras de pollo con ensalada mixta  3- Melón	1- Cazuela de arroz con merluza  2- Tortilla de patatas  3- Sandia	1-Crema de calabacín 2-Ensalada de garbanzos  3- Macedonia de frutas	1- Crema de Zanahorias 2- Albóndigas de pescado caseras con salsa de tomate    3- Macedonia de frutas
SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Espaguetis carbonara   3- Melón	1-Potaje de Judías Blancas 2-Ensalada California   3- Manzana	1-Crema de calabaza y rosada  2- Albóndigas de mijo con salsa de tomate   3-Sandía	1-Puchero con pollo  y fideos 2- Tortilla y dados de tomate   3- Macedonia de frutas	1-Gazpacho 2- Hamburguesitas de pollo casera en pan   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 de patatas con verduras caballa y huevo    3- Manzana	1-Puchero con garbanzos y arroz  2- Ensalada con quinoa dados de tomate maíz y queso fresco      2- Manzana	1- Sopa minestrone 2- Albóndigas con salsa de tomate     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-Judías Blancas 2- Ensalada tricolor con caballa 3-Macedonia de frutas	1- Pure de calabaza 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 GUIJOS**”, ESTOS PLATOS INCLUYEN UNA AMPLIA SELECCIÓN DE VERDURAS Y HORTALIZAS, PREDOMINANDO ALGUNA SI ASÍ SE INDICA, SE PREPARAN HERVIDAS.
- **SALSA DE TOMATE:** SOFRITO DE CEBOLLA, TOMATE Y ZANAHORIAS, CUANDO ESTÁ HECHO SE TRITURA TODO
- **SALSA CARBONARA:** CON REFRITO DE CEBOLLA, HUEVO REVUELTO, QUESO Y JAMÓN COCIDO
- **CUANDO HABLAMOS DE “ENSALADA” NOS REFERIMOS A LECHUGA Y TOMATE excepto:**
- **ENSALADILLA DE PATATAS:** PATATAS, HUEVO Y ZANAHORIAS COCIDAS Y TROCEADAS, LECHUGA, GUISANTE, MAIZ Y CABALLA.
- **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 PASTA:** TOMATE, MAIZ, LECHUGA, HUEVO COCIDO, PASTA Y CABALLA
- **GAZPACHO:** TOMATE Y MANZANA
- **ARROZ TRES DELICIAS:** ARROZ COCIDO, CON GUISANTES, JAMÓN COCIDO Y HUEVO
- TODOS NUESTROS PLATOS SE ADEREZAN CON ACEITE DE OLIVA Y SAL YODADA
- **HAMBURGUESA DE POLLO CASERA:** AJO, PEREJIL, POLLO, Y ESPECIAS DE HAMBURGUESA
- **CROQUETAS CASERAS:** CEBOLLA, HARINA, LECHE, POLLO Y PAN RALLADO

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 COMUNICÁRNOSLO PARA QUE REALICEMOS EL MENÚ ADAPTADO PARA SU HIJO SIN ESE INGREDIENTE