










MENÚ DE PRIMAVERA

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 calabaza 2- Arroz 3 delicias    3-Pera	1-Estofado de lentejas 2- Ensalada tricolor 3-Manzana	1-Paella con merluza y verdura      2- Empanada con pisto y caballa     3- Plátano	1-Berza     2- Ensalada californiana   3-Macedonia	1-Crema de calabacín 2- Pollo en salsa de manzana 3- Yogurt 

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de puerro y calabacín 2- Ensalada de pasta    3-Plátano	1-Puchero con garbanzos y fideos  2-Napolitana de york y queso     3-manzana	1-Crema de zanahorias con merluza  2- Tortilla de patatas  3-Pera	1-Estofado de alubias blancas     2- Ensalada californiana    3-Macedonia	1-Sopa de verdura 2- Bocaditos de merluza con dados de tomate    3-Yogurt 

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Ensalada Waldorf Astorga   3-Manzana	1-Potaje de habichuelas blancas con acelgas     2- Gazpacho 3-Plátano	1-Cazuela de arroz con merluza      2-Tortilla francesa  3- Manzana	1- Puchero con garbanzos 2- Quche de calabacín y Jamón York     3-Pera	1-Crema de zanahorias 2- Flamenquín con ensalada mixta     3-Macedonia

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabaza 2- Macarrones con pisto  3- Pera	1-Lentejas estofadas 2- Ensalada tricolor con caballa y quinoa      3-Manzana	1-Puré de Zanahoria con merluza  2-Tortilla de calabacín  3-Platano	1-Sopa de puchero con arroz 2-Ropavieja con salsa de tomate 3- Macedonia	1- Sopa Minestrone 2- Lasaña de carne        3-Flan  

SEMANA 5ª

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Merluza al horno con verdura y patatas 3-Manzana	1-Puchero con fideos 2- Pizza Prosciutto 3- Pera	1-Cazuela de arroz con merluza 2-Ensalada californiana 3-Plátano	1-Berza con pollo 2-Tortilla y dados de tomate 3-Macedonia	1-Crema de zanahorias 2-Pollo empanado con ensalada mixta 3- Natillas

***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 CARBONARA:** CON REFRITO DE CEBOLLA, HUEVO REVUELTO Y JAMÓN COCIDO
- **LASAÑA:** LÁMINAS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO
- **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**
- **ENSALADA DE PASTA:** TOMATE, MAIZ, HUEVO DURO, PASTA Y CABALLA
- **ARROZ TRES DELICIAS:** TORTILLA, JAMÓN COCIDO, GUISANTES Y MAIZ
- **NAPOLITANA:** MASA DE EMPANADA CON TOMATE, YORK Y QUESO
- 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:**

						
Gluten	Lácteos	Huevos	Pescado	Frutos de cáscara	Apio	Dióxido de azufre y sulfitos

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