



MENÚ DE PRIMAVERA

PLANING MENSUAL DE CLASE LILA Y NARANJA 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- Macedonia	1-Estofado de lentejas 2- Ensalada tricolor 3- Macedonia	1-Paella de arroz con merluza y verdura     2- Empanada con pisto y caballa     3- Macedonia	1-Crema de verduras con pollo y yema  2- Ensalada california   3-Macedonia	1-Crema de verduras con ternera 2- Pollo en salsa de manzana 3- Macedonia
SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de puerros y calabacín con pollo 2- Ensalada de pasta    3- Macedonia	1-Crema de puchero con garbanzos y fideos  2- Napolitana de York y queso     3- Macedonia	1-Crema zanahorias con merluza  2- Tortilla de Patatas  3- Macedonia	1-Crema de calabaza 2- Ensalada california   3-Macedonia	1-Crema de verduras variada con ternera 2- Bocaditos de merluza con dados de tomate    3- Macedonia
SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2-- Ensalada Waldorf Astorga   3- Macedonia	1-Potaje de habichuelas blancas con acelgas     2- Gazpacho 3- Macedonia	1-Cazuela de arroz con merluza      2- Tortilla francesa  3- Macedonia	1- Crema puchero con pollo 2- Quiche de calabacín y jamón york     3- Macedonia	1-Crema de zanahorias con ternera 2- Flamenquín con ensalada mixta     3-Macedonia
SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabaza con pollo 2- Macarrones con pisto  3- Macedonia	1-Lentejas estofadas 2- Ensalada tricolor con caballa y quinoa       3- Macedonia	1-Puré de Zanahoria con merluza  2- Tortilla de calabacín  3- Macedonia	1-Crema 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 2- Pizza Prosciutto 3- Macedonia 	1-Cazuela de arroz con merluza 2- Ensalada California 3- Macedonia	1-Crema de verduras con pollo 2- Tortilla con dados de tomate 3-Macedonia	1-Crema de zanahorias con ternera 2-Pollo empanado con ensalada mixta 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.
- **LASAÑA**: LÁMINAS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO
- **SALSA CARBONARA**: CON REFRITO DE CEBOLLA, HUEVO REVUELTO Y JAMÓN COCIDO
- **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**
- **ARROZ TRES DELICIAS**: TORTILLA, JAMÓN COCIDO, GUISANTES Y MAIZ
- **ENSALADA DE PASTA**: TOMATE, MAIZ, HUEVO DURO, PASTA Y CABALLA
- **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 COMUNICÁRNOLO PARA QUE REALICEMOS EL MENÚ ADAPTADO PARA SU HIJO SIN ESE INGREDIENTE