



MENÚ DE INVIERNO



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 coliflor 2- Merluza con verduras y patatas 3- Plátano	1-Estofado de Lentejas 2-Dados de tomate y queso fresco 3- Manzana	1-Cazuela de arroz con merluza 2- Ensalada california 3- Naranja	1-Berza con pollo 2- Tortilla acompañada de tomate picado, caballa y maíz 3-Macedonia	1- Crema de zanahoria con quinoa 2-Albondigas de pollo con tomate 3- Yogurt

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de batatas y zanahorias 2- Pasta carbonara 3- Plátano	1-Puchero con garbanzos y arroz 2- Ensalada mixta con quinoa 3- Manzana	1- Crema de Zanahorias con merluza 2- Ensaladilla de patatas con verduras, caballa y huevo duro. 3- Plátano	1- Estofado de alubias blancas 2-Ensalada California 3-Macedonia	1- Sopa campesina con mijo 2--Bocaditos de merluza con dados de tomate 3- Yogurt

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de puerros y calabacín 2- Pizza Prosciutto 3- Manzana	1- Lentejas estofadas 2- Ensalada Waldorf Astorga 3- Mandarina	1-Cazuela de arroz con merluza 2- Coliflor gratinada 3- Plátano	1- Berza 2-Ensalada tricolor con caballa 3- Naranja	1- Crema de coliflor 2-Contramuslos de pollo con verduras al horno 3-Macedonia

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabaza 2-Merluza al horno con verdurita 3- Mandarina	1-Puchero con pollo y arroz 2-Ensalada con maíz 3- Manzana	Cazuela de fideos con merluza 2-Tortilla de guisantes y cebolla 3- Naranja	1- Lentejas 2- Ensalada California 3-Macedonia	1- Sopa minestrone 2- Lasaña con carne 3- Natillas

SEMANA 5ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de puerros y calabacín 2-Macarrones con pisto  3- Pera	1- Potaje de garbanzos con acelgas 2-Dados de tomate, con caballa  y orégano   3- Manzana	1-Crema de calabaza con merluza  2-Tortilla de patatas  3- Naranja	1- Puchero con arroz 2-Coliflor gratinada con queso  3-Macedonia	1- Sopa de verduras 2-Pollo empanado  y ensalada mixta con quinoa   3- Fan 

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

MACEDONIA: ES FRUTA TRITURADA, NORMALMENTE: MANZANA, PERA, PLÁTANO Y NARANJA. SIEMPRE SE OFRECE MACEDONIA TRITURADA EN LA ADAPTACIÓN Y A PRINCIPIOS DE CURSO, DONDE PREDOMINA LA FRUTA INDICADA EN EL MENÚ, HASTA QUE ELLOS SON CAPACES DE MASTICAR, A PARTIR DE ESTE MOMENTO SE OFRECE EN TROZOS.

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.
- 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 GUISOS**”, ESTOS PLATOS INCLUYEN UNA AMPLIA SELECCIÓN DE VERDURAS Y HORTALIZAS, PREDOMINANDO ALGUNA SI ASÍ SE INDICA, SE PREPARAN HERVIDAS.
- **SALSA DE TOMATE:** SOFRITO DE CEBOLLITA, ZANAHORIA Y TOMATE
- **SALSA DE PISTO:** SOFRITO DE CEBOLLITA, PIMIENTO, ZANAHORIA, CALABACIN Y TOMATE
- **PIZZA PROSCIUTTO:** TOMATE, QUESO, JAMON YORK Y ORÉGANO
- **PASTA CARBONARA:** Pasta cocida con huevo revuelto, jamón cocido y queso rallado.
- **LASAÑA:** LÁMINAS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE, CEBOLLA, CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO
- CUANDO HABLAMOS DE “**ENSALADA**” NOS REFERIMOS A LECHUGA Y TOMATE **EXCEPTO:**
- **ENSALADA TRICOLOR:** TOMATE Y LECHUGA CON MAIZ
- **ENSALADA CALIFORNIA:** LLEVA ADEMÁS MAIZ, QUESO FRESCO Y CABALLA
- **ENSALADILLA DE PATATAS:** PATATAS, HUEVO Y ZANAHORIAS COCIDAS Y TROCEADAS, LECHUGA, GUISANTE, MAIZ Y CABALLA
- **ENSALADA WALDORF ASTORGA:** CON JAMÓN COCIDO, MANZANA Y QUESO
- TODOS NUESTROS PLATOS SE ADEREZAN CON ACEITE DE OLIVA Y SAL YODADA

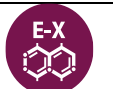
QUEREMOS RECORDARLES, QUE TODOS NUESTROS MENÚS SE REALIZAN EN NUESTRO CENTRO Y SON PLATOS CASEROS, ELABORADOS CON PRODUCTOS FRESCOS QUE SE ADAPTAN A LAS NECESIDADES EVOLUTIVAS DE LOS PEKES.

ESTE MENÚ REÚNE TODAS LAS RECOMENDACIONES DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA, según la nueva normativa, 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 COMUNICÁRNOSE PARA QUE REALICEMOS EL MENÚ ADAPTADO PARA SU HIJO SIN ESE INGREDIENTE