



## 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<br>2- Arroz integral con pisto<br>3-Pera | 1-Potaje de lentejas<br>2-Dados de tomate con orégano<br>3-Platano | 1-Sopa de zanahoria y merluza<br>2- Ensaladilla de patatas con verduras caballa y huevo<br>3- Manzana | 1-Guiso de ternera y patatas estofadas con guisantes y verdurita<br>2-Ensalada tricolor con huevo<br>3-Macedonia | 1-Crema de calabaza<br>2-Lomos de merluza con cebollita y patatas al horno<br>3-Macedonia |

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

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

| SEMANA 4ª                                                                                      |                                                    |                                                                   |                                                              |                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES                                                                                          | MARTES                                             | MIÉRCOLES                                                         | JUEVES                                                       | VIERNES                                                                         |
| 1-Crema de verduras variadas<br>2- Macarrones integrales con pisto y huevo cocido<br>3-Manzana | 1-Berza<br>2-Ensalada tricolor y caballa<br>3-Pera | 1-Crema de calabaza con merluza<br>2-Pizza margarita<br>3-Plátano | 1-Lentejas estofadas<br>2-Ensalada California<br>3-Macedonia | 1-Crema de verduras variadas<br>2-Albóndigas con salsa de tomate<br>3-Macedonia |

## SEMANA 5ª

| LUNES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                                                 | VIERNES                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1-Crema de calabacín<br>2-Ensalada de pasta integral   <br><br>3-Manzana | 1-Puchero de pollo con arroz <br>2-Coliflor gratinada con queso <br>3-Pera | 1-Crema de zanahorias con merluza <br>2-Arroz integral tres delicias   <br>3- Plátano | 1-Potaje de habichuelas blancas<br>2-Dados de tomate y huevo cocido con caballa  <br>3-Macedonia | 1-Sopa de verduras<br>2-Pollo al horno con verduras y patatas<br>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 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 PECHUGA DE PAVO
  - **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 MANZANA, HUEVO 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, ZANAHORIA, GUISANTES Y MAIZ
  - **ENSALADA DE PASTA**: MACARRONES INTEGRALES, TOMATE, HUEVO COCIDO Y CABALLA
- TODOS NUESTROS PLATOS SE ADEREZAN CON ACEITE DE OLIVA Y SAL YODADA

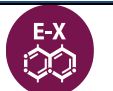
QUEREMOS RECORDARLES, QUE TODOS NUESTROS MENÚS SE REALIZAN EN NUESTRO CENTRO Y SON PLATOS CASEROS, ELABORADOS CON PRODUCTOS FRESCOS QUE SE ADAPTAN A LAS NECESIDADES EVOLUTIVAS DE LOS PEKES.

**Menú elaborado siguiendo los criterios de alimentación saludable y adaptado a las necesidades nutricionales de los niños, les informamos:**

INFORMAMOS QUE NUESTROS MENÚS **CONTIENEN LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:**

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |
| <b>Gluten</b>                                                                       | <b>Lácteos</b>                                                                      | <b>Huevos</b>                                                                       | <b>Pescado</b>                                                                      | <b>Frutos de cáscara</b>                                                             | <b>Apio</b>                                                                           |

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**