



MENÚ DE OTOÑO



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

SEMANA 1ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín 2- Arroz integral con pisto 3- Macedonia	1-Potaje de lentejas 2-Dados de tomate con orégano 3- Macedonia	1-Sopa de zanahoria y merluza 2- Ensaladilla de patatas con verduras caballa y huevo 3- Macedonia	1-Crema de verduras con pollo y yema 2-Ensalada tricolor con huevo 3-Macedonia	1-Crema de calabaza con ternera 2-Lomos de merluza con cebollita y patatas al horno 3- Macedonia

SEMANA 2ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de puerros y calabacín con pollo 2- Espirales integrales carbonara 3- Macedonia	1-Puchero con fideos y garbanzos 2- Empanada de pisto y caballa 3- Macedonia	1-Crema de zanahoria y merluza 2-Tortilla de patatas 3- Macedonia	1-Crema de verduritas variadas con pollo 2- Dados de tomate con huevo cocido y orégano 3-Macedonia	1- Crema de verduritas variadas con ternera 2-Magro con tomate 3- Macedonia

SEMANA 3ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Crema de calabacín con pollo 2-Brócoli salteado con cebollita, patatas y queso 3- Macedonia	1-Potaje de judías blancas 2-Ensalada mixta con caballa 3- Macedonia	1-Pure de calabaza con merluza 2- Tortilla de verduras 3- Macedonia	1-Crema de Puchero con pollo y yema 2-Salchichas frescas encebolladas 3- Macedonia	1-Crema de zanahorias con ternera 2-Lasaña de carne 3-Macedonia

SEMANA 4ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Puré de verduras con pollo 2-Macarrones integrales con pisto y huevo 3- Macedonia	1-Berza 2-Ensalada tricolor y caballa 3- Macedonia	1-Crema de calabaza con merluza 2-Pizza margarita 3- Macedonia	1-Crema de zanahorias con yema 2-Ensalada California 3-Macedonia	1-Crema de vegetales con ternera 2-Albóndigas con salsa de tomate 3- Macedonia

SEMANA 5ª				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-Papilla de calabacín con pollo 2-Ensalada de pasta integral   3- Macedonia	1-Puchero de pollo con arroz  2-Coliflor gratinada con queso  3- Macedonia	1-Crema de zanahorias con merluza  2-Arroz integral tres delicias    3- Macedonia	1-Crema de calabaza con pollo 2-Dados de tomate y huevo cocido con caballa   3-Macedonia	1-Puré de verduras con ternera 2-Pollo al horno con verduritas y patatas 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
- **LAJAÑA:** 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 adaptados a las necesidades nutricionales de los niños, 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 COMUNICÁRNSLO PARA QUE REALICEMOS EL MENÚ ADAPTADO PARA SU HIJO SIN ESE INGREDIENTE