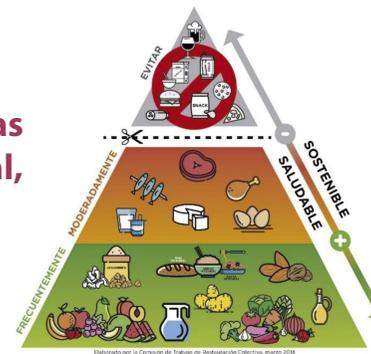




“Todos nuestros menús están pensados para utilizar carne, huevos, lácteos y verduras frescas de temporada, ecológicas y de producción local, así como aceite de oliva virgen extra.”



Menú 8/12 meses

OTOÑO

Septiembre, Octubre y Noviembre.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª semana	Crema de puerro y calabaza con sémola de arroz Trocitos de pollo con trocitos de tomate Manzana	Bastoncillos de pepino Garbanzos con patata cocidos y zanahoria rallada Sandía	Macarrones con bastoncillos de berenjena y calabacín Trozos de ternera guisada con zanahoria frambuesas	Patata, calabacín y cebolla Trocitos de fogonero manzana	Trocitos de Tomate Lentejas y trigo sarraceno con puerro, cebolla y pimiento rojo. Melón
2ª semana	Bastoncillos o dados calabacín asados o guisados Hamburguesas de lentejas y arroz Sandía	Bolas de mijo con zanahoria y puerro Trocitos de pollo al horno desmenuzado con cebolla y trocitos de tomate Manzana	Guiso de garbanzos con patata y berenjena Melón	Judías verdes con huevo cocido, acompañadas de patatas “revolconas” (sin carne) Melocotón	Sopa espesa de fideos Merluza con salsa de tomate casera Pera
3ª semana	Menestra de verduras (sin patata) Guiso de ternera (desmenuzada) con patatas melón	Patata en bastones asada o guisada Crema de lentejas con calabaza Compota de manzana y frambuesa	Crema de puerro y calabaza con arroz integral Trozos de fogonero con judías verdes Manzana	Gazpacho Guiso de alubias con patata, puerro y calabaza Melón	Judías verdes Macarrones integrales con tiras de pollo y berenjena salteada pera
4ª semana	Bolas de arroz rebozadas en sésamo molido Lentejas con cebolla, puerro y brócoli Kiwi	Judías verdes con patata Trozos de palometa Plátano	Garbanzos con zanahoria, calabaza, pimiento y cuscús Cuartos de manzana al vapor	Brócoli y zanahoria Patatas con trozos de conejo al horno Kiwi	Crema de puerros con sémola de maíz y huevo cocido picado Pera

Para una alimentación sana y sostenible el resto del día te recomendamos qué:

- Elijas solo agua como bebida para acompañar vuestras comidas.
- Elijas alimentos de proximidad y ecológicos siempre que puedas.
- Incluyas vegetales de temporada en todas tus comidas. Utilices principalmente aceite de oliva virgen extra.
- Elijas, preferentemente, alimentos integrales, poco procesados, con pocos aditivos y sin azúcares añadidos.



Ayuntamiento de Valladolid



fundación **entretantos**
participación sociedad territorio redes