



**“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

PRIMAVERA

Marzo, Abril y Mayo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1ª semana</b>	Hervido de col y cebolla Puré de boniato/patata y zanahoria con garbanzos salteados Macedonia	Puré de patata y chirivía Gallitos con guisantes y corazones de alcachofas Plátano	Fideos con salsa de tomate casera Conejo guisado con cebolla Laminas de manzana con limón	Flores de coliflor con bastones de calabaza Rodajas de huevo cocido. Mandarina	Lentejas guisadas con mijo, cebolla zanahoria y colinabo Rodajas de manzana y kiwi
<b>2ª semana</b>	Bolitas de mijo y calabaza Pollo asado con cebolla, puerro y zanahoria Láminas de manzana con zumo de limón	Bastones de boniato y apionabo/zanahoria asados/a la sartén Hamburguesa de lentejas Mandarina	Arroz caldoso con espárragos Trozos de ternera desmenuzada con guisantes y zanahoria Rodajas de naranja	Bastoncitos de zanahoria al vapor Garbanzos con col y fideos Macedonia	Hervido de coliflor y patata con aceite Filete de lenguadina con cebolla al horno Rodajas de naranja y plátano
<b>3ª semana</b>	Hervido de coliflor y calabaza Hamburguesas de lentejas y arroz integral con bechamel de coliflor Mandarina	Salteado de puerro y alcachofas Polenta melosa con zanahoria y trozos de huevo cocido Láminas de manzana con zumo de limón	Guiso de garbanzos con patata, puerro y calabaza Naranja	Crema de zanahoria, boniato y jengibre* Conejo guisado Macedonia	Macarrones integrales con boloñesa de coliflor Trozos de merluza con guisantes Plátano
<b>4ª semana</b>	Menestra de verduras con patata Albóndigas de ternera Manzana en cuartos al vapor	Crema de champiñón Falafel al horno con quinoa Fresas	Arroz caldoso con puerro, espárragos y salsa de tomate casera Lenguaditos Albaricoque	Crema de puerro y coliflor Ensalada de alubias, patata, zanahoria Mandarina	Fideos con guisantes y zanahoria Pollo guisado o al horno Plátano

**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