



“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

VERANO

Junio, Julio y Agosto

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª semana	Arroz integral meloso con verduras Pollo desmenuzado con champiñones Albaricoque	Bastoncillos de pepino Garbanzos con patata cocidos y zanahoria rallada Frambuesas	Macarrones integrales con pesto de brócoli Trozos de ternera guisada con zanahoria Sandía	Judías verdes con patata Trocitos de merluza al horno con cebolla y zanahoria Plátano	Mitades de calabacín a la plancha Crema fría de lentejas, cebolla y zanahoria Fresas
2ª semana	Bastoncillos o dados calabaza asados o guisados Hamburguesas de garbanzos Sandía	Crema de calabacín y puerro con mijo Trocitos de pollo al horno desmenuzado con cebolla y trocitos de zanahoria Albaricoque	Ensalada de alubias y patata con brócoli y zanahorias al vapor Frambuesas	Judías verdes con patata, huevo cocido y zanahoria rallada. Trozos de pavo Plátano	Macarrones integrales con cebolla, zanahoria y calabaza Merluza con salsa de tomate casera Fresas
3ª semana	Crema de patata y puerro “Lasaña” de berenjena con ternera Sandía	Tomate en trozos Hamburguesa de lentejas y mijo con zanahoria Fresas	Crema de puerro y calabacín con arroz integral Merluza en salsa Plátano	Trozos de tomate y bastones de pepino Guiso de alubias con patata, puerro y calabaza Albaricoque	Judías verdes Macarrones integrales con tiras de pollo y pimiento salteado Melocotón
4ª semana	Bastones de pepino y trozos de tomate Garbanzos con arroz Fresas	Judías verdes con patata Albóndigas de palometa Albaricoque	Macarrones integrales con boloñesa de lentejas Frambuesas	Crema de calabacín y puerros Conejo al horno con gajos de patata Nectarina	Bastones de zanahoria y calabacín al vapor Polenta cremosa con huevo cocido picado 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