



“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

INVIERNO

Diciembre, Enero y Febrero.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª semana	Crema de puerro , nabo con sémola de arroz Trocitos de pollo con corazón de alcachofa Cuartos de manzana al vapor	Bastoncillos de colinabo asados o salteados Garbanzos con boniato y zanahoria Mandarina	Macarrones integrales con flores de brócoli Trozos de ternera guisada con cebolla y zanahoria Pera de invierno	Patata, coliflor y cebolla Trocitos de bacalao Caqui	Bastoncillos de zanahoria al vapor salteados Lentejas y trigo sarraceno con colinabo, cebolla y calabaza. naranja
2ª semana	Flores de brócoli cocidas y aliñadas Hamburguesas de lentejas y arroz integral Mandarina	Croquetas de mijo con calabaza y zanahoria Trocitos de pollo al horno desmenuzado con cebolla y alcachofa Láminas de manzana	Guiso de garbanzos con patata, puerro y calabaza Naranja	Puré de patatas, puerro y coliflor Rodajas de huevo cocido Caqui	Sopa espesa de fideos Palometa con salsa de tomate casera Plátano
3ª semana	Menestra de verduras con patata Filete de redondo de ternera con gajos de boniato al horno Manzana en cuartos al vapor	Hamburguesa de quinoa con calabaza y cebolla Lentejas con zanahoria, chirvía y puerro Kiwi	Crema de puerro y calabaza con sémola de arroz Trozos de bacalao Plátano	Crema de lombarda con manzana Guiso de alubias con patata, puerro y calabaza Mandarina	Brócoli con zanahoria Macarrones integrales con tiras de pollo y colinabo salteado Pera de invierno
4ª semana	Lentejas con arroz, boniato, puerro y zanahoria Mandarina	Bastoncillos de patata y calabaza asados Rodajas de huevo cocido Plátano	Garbanzos con zanahoria, calabaza, apionabo y fideos Cuartos de manzana al vapor	Brócoli, patata y zanahoria Trozos de conejo guisado Kiwi	Crema de lombarda con manzana Trozos de merluza Naranja

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