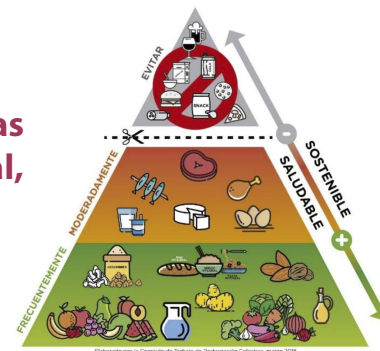




“Todos nuestros menús están pensados para utilizar carne, huevos, lácteos y verduras frescas de temporada, ecológicas y de producción local, así como aceite de oliva virgen extra.”



Menú 12/3años

PRIMAVERA

Marzo, Abril y Mayo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª semana	Guiso de garbanzos con col y dados de boniato/patata y zanahoria Macedonia	Puré de patata y chirivía Gallitos con guisantes y corazones de alcachofas Plátano	Macarrones con salsa de tomate casera Conejo guisado con cebolla lechuga con zanahoria rallada Láminas de manzana con limón	Cucús de coliflor con dados de calabaza Lasaña de huevo y patata Mandarina	Lentejas guisadas con mijo, cebolla zanahoria y colinabo Rodajas de manzana y kiwi
2ª semana	Mijo con cebolla y dados de calabaza Pollo asado con cebolla, puerro y zanahoria Láminas de manzana con zumo de limón	Dados de boniato y apionabo zanahoria asados/a la sartén Hamburguesa de lentejas Mandarina	Arroz integral con espárragos y alcachofas Guiso de ternera con zanahoria Rodajas de naranja	Guiso de garbanzos con cebolla, col y fideos Macedonia	Rodajas de coliflor y patata al horno con carbonara de yogur Filete de lenguadina con cebolla al horno Rodajas de plátano con yogur
3ª semana	Flores de coliflor con dados de calabaza salteados Hamburguesas de lentejas y arroz integral con bechamel de coliflor Mandarina	Lechuga con rabanitos Polenta melosa con zanahoria y trozos de huevo cocido Fresas	Guiso de garbanzos con patata, puerro y calabaza Naranja	Crema de zanahoria, boniato y jengibre Conejo guisado Macedonia	Macarrones integrales con boloñesa de coliflor Merluza guisada con guisantes Yogur
4ª semana	Menestra de verduras con patata Albóndigas de ternera Cerezas	Crema de champiñón Falafel al horno con quinoa, lechuga y zanahoria rallada Fresas	Arroz con puerro, espárragos y salsa de tomate casera Lenguaditos Albaricoque	Crema de puerro y coliflor Ensalada de alubias, patata, zanahoria Naranja	Espaguetis integrales con cebolla, zanahoria y pesto de guisantes 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