



**“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

VERANO

Junio, Julio y Agosto

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1ª semana</b>	Arroz integral meloso con verduras Pollo guisado con champiñones Albaricoque	Bastoncillos de patata y zanahoria asadas Hummus de garbanzo Frambuesas	Macarrones integrales con pesto de brócoli Ternera guisada con zanahoria Sandía	Judías verdes con patata Merluza al horno con cebolla y zanahoria Rodajas de plátano con yogur	Dados de calabacín a la plancha Crema fría de lentejas, cebolla y zanahoria Fresas
<b>2ª semana</b>	Tomate aliñado Garbanzos con arroz, cebolla y calabaza Sandía	Pastel de mijo con verduras Pollo asado con lechuga y tomate Albaricoque	ensalada de alubias y patata con brócoli y zanahorias al vapor Frambuesas	Judías verdes con patata “Albóndigas” de patata con huevo cocido Plátano	Espaguetis integrales con cebolla, zanahoria y calabaza Merluza con salsa de tomate casera Fresas
<b>3ª semana</b>	“Lasaña” de berenjena con ternera gratinada con crema de patata y almendra molida Sandía	Lechuga y tomate aliñados Hamburguesa de lentejas y mijo con zanahoria Fresas	Bolitas de arroz integral con cebolla y calabacín Merluza en salsa Yogur	Gazpacho Guiso de alubias con patata, puerro y calabaza Albaricoque	Judías verdes Espaguetis integrales con tiras de pollo y pimiento salteado Melocotón
<b>4ª semana</b>	Gazpacho Garbanzos con arroz Fresas	Judías verdes con patata Albóndigas de palometa Albaricoque	Macarrones integrales con boloñesa de lentejas Frambuesas	Láminas de calabacín y berenjena a la plancha Conejo al horno con gajos de patata Nectarina	Bastones de zanahoria y calabacín al vapor Polenta cremosa con huevo cocido picado Yogur

**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