



“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

OTOÑO

Septiembre, Octubre y Noviembre.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª semana	Arroz con puerro y calabaza Pollo asado con cebolla, tomate y pimiento Uvas	Ensalada de tomate y pepino y lechuga Garbanzos con patata cocidos y zanahoria rallada Sandía	Macarrones con sofrito de berenjena y calabacín Guiso de ternera con zanahoria Frambuesas	Bastoncitos de zanahorias salteados Guiso de patata, calabacín y cebolla con trozos de fogonero Láminas de manzana con yogur	Gazpacho Lentejas y trigo sarraceno con puerro, cebolla y pimiento rojo. Melón
2ª semana	Rodajas de calabacín y berenjena a la plancha Hamburguesas de lentejas y arroz integral Sandía	Escalibada (cebolla, pimiento, berenjena) Mijo con zanahoria, puerro, y pollo Manzana	Lechuga y tomate aliñados Guiso de garbanzos con patata y berenjena Melón	Puré de patatas y judías verdes Huevo cocido en cuartos con lechuga, tomate y zanahoria rallada Yogur	Macarrones integrales con trozos de calabacín y calabaza salteados Merluza con salsa de tomate casera Pera
3ª semana	Menestra de verduras (sin patata) Filete de redondo de ternera con patatas gajo (no fritas) Melón	Quinoa con berenjena, zanahoria y puerro Crema de lentejas con cebolla y calabaza uvas	Arroz integral con puerro y calabaza Trozos de fogonero con judías verdes Granada con yogur	Gazpacho Guiso de alubias con patata, puerro y calabaza Melón	Judías verdes con zanahoria Macarrones integrales con tiras de pollo y berenjena salteada Frambuesas con yogur
4ª semana	Arroz integral con cebolla, zanahoria y brócoli Hamburguesa de lentejas Granada	Judías verdes con patata Palometa con salsa carbonara de yogur Láminas de manzana con yogur	Garbanzos con zanahoria, calabaza, pimiento y cuscús Cuartos de manzana al vapor	Brócoli y zanahoria Patatas con trozos de conejo al horno Kiwi	Polenta con cebolla y puerro gratinada con queso Cuartos de huevo cocido con lechuga, zanahoria rallada y remolacha rallada Pera

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