



“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

INVIERNO

Diciembre, Enero y Febrero.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª semana	Arroz con puerro y alcachofas Pollo asado con cebolla y zanahoria Cuartos de manzana al vapor	Bastoncillos de colinabo y boniato asados o salteados Garbanzos con calabaza y zanahoria Mandarina	Macarrones integrales con salsa de remolacha y puerro Trozos de ternera guisada con cebolla, zanahoria y brócoli Pera de invierno	Gratín de patata, puerros y coliflor* Bacalao con salsa de queso vegetal (de almendras) Caqui	Crema de zanahoria y pera Lentejas y trigo sarraceno con colinabo, cebolla y calabaza. naranja
2ª semana	Brócoli con zanahoria y cebolla Hamburguesas de lentejas y arroz integral con bechamel de coliflor Mandarina	Croquetas de mijo con calabaza y zanahoria Pollo guisado con alcahofas láminas de manzana con zumo de limón	Guiso de garbanzos con patata, puerro y calabaza Naranja	Guiso de patatas, puerro y coliflor con huevo cocido picado Caqui	Fideos melosos con palometa y cebolla y calabaza Yogur
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	Arroz salteado con puerro, calabaza y salsa de tomate casera Bacalao en salsa verde Yogur	Crema de lombarda con manzana Guiso de alubias con patata, puerro y calabaza Mandarina	Espaguetis con brocoli y pesto de brócoli Pollo guisado o al hono Plátano
4ª semana	Escarola con zanahoria, remolacha y manzana ralladas Lentejas con arroz, boniato, puerro y zanahoria Mandarina	Rodajas de patata y calabaza asadas Hamburguesas de palometa Yogur	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 polenta cremosa con gajos de huevo cocido 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