



MENU SIN LEGUMBRES OCTUBRE 2020



El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

<u>MIÉRCOLES 5</u> PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 560 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 15 HC 82 Alérgenos 1,3,4	<u>MARTES 6</u> MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	<u>MIÉRCOLES 7</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 7.2 Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 8</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LOMO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 69 Alérgenos 3	<u>VIERNES 9</u> JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 12</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 13</u> PURE DE JUDIAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 22 HC 71 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 14</u> SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 15</u> ENSALADA DE TOMATE TERNERA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 16</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 19</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 20</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 84 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 21</u> SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 21 HC 59 Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 22</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LOMO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 69 Alérgenos 3	<u>VIERNES 23</u> COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 26</u> PURE DE JUDIAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 71 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 27</u> PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 32 HC 45 Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 28</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 90 1,3	<u>JUEVES 29</u> SOPA DE COCIDO LOMO PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 578 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 15 HC 89 Alérgenos 3	<u>VIERNES 30</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 33 GRASA 19 HC 81 Alérgenos 1, 3,4

*Alérgenos:

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



Verdura del mes: JUDÍA VERDE

Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer. Mas info: <https://www.guiainfantil.com/>