

MENU TRANSICIÓN (1-2) 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 y legumbres

<u>LUNES 5</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3,4	<u>MARTES 6</u> PURE DE VERDURAS TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA, PAN /AGUA Alérgenos 2,3	<u>MIÉRCOLES 7</u> PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 8</u> PURÉ DE VERDURAS JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 9</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3,4
<u>LUNES 12</u> PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 13</u> PURE DE JUDÍAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 14</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3,4	<u>JUEVES 15</u> PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 16</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3,4
<u>LUNES 20</u> PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 21</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 22</u> PURÉ DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 23</u> PURÉ DE VERDURAS JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 24</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3,4
<u>LUNES 26</u> PURE DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 27</u> PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 28</u> PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 29</u> PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 30</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 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/>

*(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 401 PR: 18 g LIP: 15.5g HC: 53,9 g)