



MENU TRANSICIÓN (1-2) SIN LECHE OCTUBRE 2020



TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE.

LUNES 5 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	MARTES 6 PURE DE VERDURAS TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA, PAN /AGUA Alérgenos 2,3	MIÉRCOLES 7 PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos ,3	JUEVES 8 PURÉ DE VERDURAS JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 9 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHAS C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4
LUNES 12 PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 2,3	MARTES 13 PURE DE JUDÍAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHAS CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	MIÉRCOLES 14 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	JUEVES 15 PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 16 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4
LUNES 20 PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 2,3	MARTES 21 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	MIÉRCOLES 22 PURÉ DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3	JUEVES 23 PURÉ DE VERDURAS JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 24 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4
LUNES 26 PURE DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 2,3	MARTES 27 PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 28 PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3	JUEVES 29 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 30 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 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: 403 PR: 17.8 g LIP: 15.2g HC: 53,1 g)