



MENU SIN PESCADOY SIN HUEVO

NOVIEMBRE 2020

***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE PESCADO NI HUEVO, NI TRAZAS DE LOS MISMOS**

MIÉRCOLES 2 	MARTES 3 MENESTRA DE VERDURAS LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 82 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 4 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 72 Alérgenos 1,3	JUEVES 5 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61 Alérgenos 3	VIERNES 6 JUDIAS VERDES CON TOMATE TERNERA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 59 Alérgenos 1, 3
LUNES 9 	MARTES 10 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 623 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 19 HC 95 Alérgenos 1,3	MIÉRCOLES 11 PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 660 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 22 HC 78 Alérgenos 3	JUEVES 12 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 13 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 21 HC 80 Alérgenos 1, 3
LUNES 16 SPAGUETTIS CON VERDURAS LOMO PLANCHA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 PROTEÍNAS G. 168 GRASA 21 HC 96 Alérgenos 1,3	MARTES 17 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	MIÉRCOLES 18 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 61 Alérgenos 1, 3	JUEVES 19 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 20 COLIFLOR GUIADA CON PATATAS PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 86 Alérgenos 1, 3
LUNES 23 PURE DE JUDIAS VERDES POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 69 Alérgenos 1,3	MARTES 24 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PAVO ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 601 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 66 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 25 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 90 Alérgenos 1,3	JUEVES 26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	VIERNES 27 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA POLLO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 672 PROTEÍNAS G. 24 GRASA 19 HC 88 Alérgenos 1, 3

*Alérgenos:

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



Verdura del mes: CALABAZA



***Desde la escuela y el ayuntamiento de Madrid se está concretando su compromiso con el Pacto de Milán, que promueve un cambio en el modelo agroalimentario apostando por el consumo de alimentos frescos, de cercanía, de temporada y lo más libres de tóxicos posible.**

Más info en: <https://diario.madrid.es/blog/tag/pacto-de-milan/>

RECOMENDACIONES DE CENA**MENU SIN PESCADO Y SIN HUEVO****NOVIEMBRE 2020**

<u>LUNES 2</u>	<u>MARTES 3</u> ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 4</u> ENSALADA LOMO PLANCHA FRUTA	<u>JUEVES 5</u> VERDURA POLLO HORNO LACTEO	<u>VIERNES 6</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 9</u>	<u>MARTES 10</u> ENSALADA LOMO PLANCHA FRUTA	<u>MIÉRCOLES 11</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 12</u> HORTALIZAS PAVO PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 13</u> ENSALADA FILETE TERNERA LACTEO
<u>LUNES 16</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 17</u> VERDURAS CORDERO HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 18</u> ENSALADA FILETE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 19</u> ENSALADA LOMO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 20</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 23</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE CARNE FRUTA	<u>MARTES 24</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 25</u> ENSALADA CORDERO GUISADO FRUTA	<u>JUEVES 26</u> ENSALADA FILETE DE CERDO PLANCHA LACTEO	<u>VIERNES 27</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS