

MENU TRANSICIÓN (1-2) NOVIEMBRE 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 2</u>	<u>MARTES 3</u> PURE DE VERDURAS TORTILLA PATATAS C/ENSALADA FRUTA, PAN /AGUA Alérgenos 2,3	<u>MIÉRCOLES 4</u> PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 5</u> PURÉ DE VERDURAS JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 6</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3,4
<u>LUNES 9</u>	<u>MARTES 10</u> PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MIÉRCOLES 11</u> PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>JUEVES 12</u> PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 13</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3,4
<u>LUNES 16</u> PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 17</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 18</u> PURÉ DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 19</u> PURÉ DE VERDURAS JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 20</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3,4
<u>LUNES 23</u> PURE DE CALABAZA TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 24</u> PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 25</u> PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 26</u> PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 27</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-Cacahuetes, 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/>

*(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 402 PR: 18,2 g LIP: 15,3g HC: 54,6 g)