

MENU TRANSICIÓN (1-2) DICIEMBRE 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 30</u> PURE DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3,4	<u>MARTES 1</u> MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 2,3	<u>MIÉRCOLES 2</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 3</u> PURE DE VERDURAS JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 4</u> PURE DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 7</u>	<u>MARTES 8</u>	<u>MIÉRCOLES 9</u> PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>JUEVES 10</u> PURE DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 11</u> PURE DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 14</u> PURE DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 15</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 16</u> PURE DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 17</u> PURE DE VERDURAS JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 18</u> PURE DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 21</u> PURE DE BROCOLI TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 22</u> PURE DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 23</u> PURE DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>JUEVES 24</u>	<u>VIERNES 25</u>
<u>LUNES 28</u> PURE DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA C/BROCOLI LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 29</u> PURÉ DE CALABAZA FILETES EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 30</u> PURE DE VERDURAS PAELLA MIXTA LACTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1, 3, 4	<u>JUEVES 31</u>	<u>VIERNES 1</u>

***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: BROCOLI



**Conviene recordar (sobre todo en estas fechas), que el consumo de azúcar debe ser muy moderado, ya que, en exceso, puede ser perjudicial para la salud de nuestros niños y niñas y causar en un futuro, enfermedades como diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares.*