



# MENU SIN LECHE Y SIN FRUTOS SECOS ENERO 2021



**TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE NI FRUTOS SECOS (Ni trazas de los mismos).**

|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 4</b><br><b>MENESTRA DE VERDURAS</b><br><b>TORTILLA C/ENSALADA</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 622<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 22<br>HC 83<br>Alérgenos 2,3                             | <b>MARTES 5</b><br><b>CREMA DE PUERRO</b><br><b>POLLO ASADO CON ARROZ</b><br><b>YOGUR DE SOJA,PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 528<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 21<br>HC 7.2<br>Alérgenos 3                                                   | <b>MIÉRCOLES 6</b><br><br><b>FIESTA</b>                                                                                                                                                                                           | <b>JUEVES 7</b><br><b>ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA)</b><br><b>JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON</b><br><b>VERDURAS Y ARROZ</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 652<br>PROTEÍNAS G. 18<br>GRASA 30<br>HC 61<br>Alérgenos 3                  | <b>VIERNES 11</b><br><b>JUDÍAS VERDES CON TOMATE</b><br><b>MERLUZA PLANCHA C/PATATAS</b><br><b>PANADERA</b><br><b>YOGUR DE SOJA,PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 668<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 20<br>HC 56<br>Alérgenos 3,4   |
| <b>LUNES 11</b><br><b>PASTA CON VERDURAS Y TOMATE</b><br><b>TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA</b><br><b>YOGUR DE SOJA ,PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 611<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 18<br>HC 96<br>Alérgenos 2,3 | <b>MARTES 12</b><br><b>PURE DE CALABACÍN Y PUERRO</b><br><b>POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE</b><br><b>GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 670<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 25<br>HC 71<br>Alérgenos 3 | <b>MIÉRCOLES 13</b><br><b>SOPA DE FIDEOS</b><br><b>MERLUZA EN SALSA VERDE</b><br><b>YOGUR DE SOJA,PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 611<br>PROTEÍNAS G. 20<br>GRASA 18<br>HC 93<br>Alérgenos 3,4                                       | <b>JUEVES 14</b><br><b>ENSALADA DE TOMATE</b><br><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON</b><br><b>VERDURAS Y CARNE DE TERNERA</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 641<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 19<br>HC 94<br>Alérgenos 3                       | <b>VIERNES 15</b><br><b>ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS</b><br><b>MERLUZA HORNO C/ENSALADA</b><br><b>YOGUR DE SOJA,PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 692<br>PROTEÍNAS G. 35<br>GRASA 22<br>HC81<br>Alérgenos 3,4                  |
| <b>LUNES 18</b><br><b>SPAGUETTIS CON VERDURAS</b><br><b>TORTILLA DE PATATA CON PUERRO</b><br><b>YOGUR DE SOJA,PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 604<br>PROTEÍNAS G. 16<br>GRASA 28<br>HC 98<br>Alérgenos 2,3        | <b>MARTES 19</b><br><b>PURÉ DE VERDURAS DE</b><br><b>TEMPORADA</b><br><b>FILETES DE TERNERA EN SALSA</b><br><b>C/ARROZ PILAF</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 574<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 19<br>HC 84<br>Alérgenos 3    | <b>MIÉRCOLES 20</b><br><b>SOPA DE LETRAS</b><br><b>POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON</b><br><b>ARROZ</b><br><b>YOGUR DE SOJA,PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 610<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 21<br>HC 59<br>Alérgenos 3                | <b>JUEVES 21</b><br><b>ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ</b><br><b>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y</b><br><b>ARROZ</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 641<br>PROTEÍNAS G. 17<br>GRASA 19<br>HC 94<br>Alérgenos 3                               | <b>VIERNES 22</b><br><b>COLIFLOR GUIADA CON PATATAS</b><br><b>MERLUZA EN SALSA VERDE</b><br><b>C/ENSALADA</b><br><b>YOGUR DE SOJA,PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 640<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 21<br>HC 81<br>Alérgenos 3,4 |
| <b>LUNES 25</b><br><b>PURE DE CALABACÍN</b><br><b>TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA</b><br><b>YOGUR DE SOJA,PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 652<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 17<br>HC 69<br>Alérgenos 2,3              | <b>MARTES 26</b><br><b>PATATAS GUIADAS CON</b><br><b>VERDURAS Y MERLUZA</b><br><b>ENSALADA DE TOMATE</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 618<br>PROTEÍNAS G. 21<br>GRASA 32<br>HC 45<br>Alérgenos 3,4                          | <b>MIÉRCOLES 27</b><br><b>ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE</b><br><b>NATURAL</b><br><b>TERNERA EN SALSA CON VERDURAS</b><br><b>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 633<br>PROTEÍNAS G. 19<br>GRASA 21<br>HC 90<br>Alérgenos 3 | <b>JUEVES 28</b><br><b>SOPA DE COCIDO</b><br><b>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo,</b><br><b>, gallina, zanahoria, patata y repollo)</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 570<br>PROTEÍNAS G. 69<br>GRASA 13<br>HC 85<br>Alérgenos 3 | <b>VIERNES 29</b><br><b>ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA</b><br><b>MERLUZA HORNO C/ENSALADA</b><br><b>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA</b><br>ENERGIA KAL. 692<br>PROTEÍNAS G. 33<br>GRASA 19<br>HC 81<br>Alérgenos 3,4                |

## \*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: PUERRO -Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente. Además de ayudar a reducir las emisiones de CO2 y apoyar la sostenibilidad de la tierra, consumes productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo y que favorece la economía local. - Más info: <https://soydetemporada.es/>



## **RECOMENDACIONES CENA SIN LECHE Y SIN FRUTOS SECOS ENERO 2021**



|                                                                             |                                                                         |                                                                       |                                                                            |                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <u>LUNES 4</u><br><br>ENSALADA<br>POLLO C/VERDURAS HORNO<br><br>FRUTA       | <u>MARTES 5</u><br><br>ENSALADA<br>CALAMARES<br><br>FRUTA               | <u>MIÉRCOLES 6</u><br><br><b>FIESTA</b>                               | <u>JUEVES 7</u><br><br>VERDURA<br>PESCADO BLANCO<br><br>YOGUR DE SOJA      | <u>VIERNES 8</u><br><br>ENSALADA<br>SALCHICHAS AL HORNO<br><br>FRUTA             |
| <u>LUNES 11</u><br><br>VERDURA<br>FILETE DE MERLUZA<br>PLANCHA<br><br>FRUTA | <u>MARTES 12</u><br><br>ENSALADA<br>PESCADO BLANCO<br><br>FRUTA         | <u>MIÉRCOLES 13</u><br><br>ENSALADA<br>FILETE DE TERNERA<br><br>FRUTA | <u>JUEVES 14</u><br><br>HORTALIZAS<br>SARDINA PLANCHA<br><br>FRUTA         | <u>VIERNES 15</u><br><br>ENSALADA<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br><br>FRUTA              |
| <u>LUNES 18</u><br><br>VERDURAS<br>POLLO ASADO<br><br>FRUTA                 | <u>MARTES 19</u><br><br>VERDURAS<br>EMPANADILLAS DE BONITO<br><br>FRUTA | <u>MIÉRCOLES 20</u><br><br>ENSALADA<br>TORTILLA<br><br>FRUTA          | <u>JUEVES 21</u><br><br>ENSALADA<br>LENGUADO AL HORNO<br><br>YOGUR DE SOJA | <u>VIERNES 22</u><br><br>ENSALADA<br>JAMON YORK PLANCHA<br><br>MACEDONIA FRUTAS  |
| <u>LUNES 25</u><br><br>ENSALADA<br>EMPANADILLAS DE BONITO<br><br>FRUTA      | <u>MARTES 26</u><br><br>VERDURAS<br>POLLO ASADO<br><br>FRUTA            | <u>MIÉRCOLES 27</u><br><br>ENSALADA<br>PESCADO AZUL<br><br>FRUTA      | <u>JUEVES 28</u><br><br>ENSALADA<br>LENGUADO AL HORNO<br><br>YOGUR DE SOJA | <u>VIERNES 29</u><br><br>VERDURAS<br>SALCHICHAS AL HORNO<br><br>MACEDONIA FRUTAS |