



## **MENU TRANSICIÓN (1-2) SIN LECHE ENERO 2021**



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

|                                                                                                                    |                                                                                                                                               |                                                                                                                            |                                                                                                                                                       |                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 4</b><br>Puré de Verduras<br>Tortilla C/ENSALADA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>Alérgenos 2,3                      | <b>MARTES 5</b><br>Puré de Verduras<br>Pollo Asado con Arroz<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3                                        | <b>MIÉRCOLES 6</b><br><b>FIESTA</b>                                                                                        | <b>JUEVES 7</b><br>Puré de Verduras<br>Judías Pintas Guisadas con Verduras y Arroz<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3                                  | <b>VIERNES 8</b><br>Puré de Verduras<br>Merluza Plancha C/PATATAS<br>PANADERA<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3,4 |
| <b>LUNES 11</b><br>Puré de Verduras<br>Tortilla de Patatas C/ZANAHORIA<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 2,3 | <b>MARTES 12</b><br>Puré de Calabacín y Puerro<br>Pollo Plancha con Ensalada de Garbanzos, Tomate y Cebolla<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3 | <b>MIÉRCOLES 13</b><br>Puré de Verduras<br>Merluza en Salsa Verde<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3,4              | <b>JUEVES 14</b><br>Puré de Verduras<br>Lentejas Estofadas con Verduras y Carne de Ternera<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3                          | <b>VIERNES 15</b><br>Puré de Verduras<br>Merluza Horno C/ENSALADA<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3,4             |
| <b>LUNES 18</b><br>Puré de Verduras<br>Tortilla de Patata con Puerro<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 2,3   | <b>MARTES 19</b><br>Puré de Verduras de Temporada<br>Filetes de Ternera en Salsa C/ARROZ PILAF<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3              | <b>MIÉRCOLES 20</b><br>Puré de Verduras<br>Pollo en Salsa de Zanahoria con Arroz<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3 | <b>JUEVES 21</b><br>Puré de Verduras<br>Judías Blancas con Verduras y Arroz<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3                                         | <b>VIERNES 22</b><br>Puré de Verduras<br>Merluza en Salsa Verde C/ENSALADA<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3,4    |
| <b>LUNES 25</b><br>Puré de Calabacín<br>Tortilla Francesa C/ZANAHORIA<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 2,3  | <b>MARTES 26</b><br>Puré de Verduras<br>Patatas Guisadas con Verduras y Merluza<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3,4                           | <b>MIÉRCOLES 27</b><br>Puré de Verduras<br>Ternera en Salsa con Verduras<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3         | <b>JUEVES 28</b><br>Puré de Verduras<br>Cocido Completo (garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo)<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>Alérgenos 3 | <b>VIERNES 29</b><br>Puré de Verduras<br>Merluza Horno C/ENSALADA<br>Yogur de Soja, PAN/AGUA<br>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: 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/>

\*(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 401 PR: 16.9 g LIP: 14.9g HC: 52,7 g)