

# MENU FEBRERO 2021 SIN PROTEÍNA DE LA VACA Y FRUTOS SECOS

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.

|                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 1</b><br>MACARRONES C/ SALSA DE TOMATE CASERA<br>TORTILLA FRANCESA C/ ENSALADA YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 1,2,3<br>PROTEINAS G. 21<br>GRASA 18<br>HC 96 | <b>MARTES 2</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO PLANCHA C/ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA.<br>FRUTA, PAN Y AGUA<br>ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3<br>PROTEINAS G. 18<br>GRASA 21<br>HC 75 | <b>MIÉRCOLES 3</b><br>SOPA DE FIDEOS<br>MERLUZA AL HORNO C/PATATA YOGURT DE SOJA, PAN Y AGUA<br>ENERGIA KAL. 620 Alérgenos 1, 3, 4<br>PROTEINAS G. 21<br>GRASA 19<br>HC 93                    | <b>JUEVES 4</b><br>MENESTRA DE VERDURAS<br>LENTEJAS ESTOFADAS C/VERDURA Y ARROZ<br>FRUTA, PAN Y AGUA<br>ENERGIA KAL. 652 Alérgenos 3<br>PROTEINAS G. 17<br>GRASA 19<br>HC 94                                  | <b>VIERNES 5</b><br>ENSALADA DE ZANAHORIA<br>ARROZ C/ CARNE Y VERDURAS YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 680 Alérgenos 3<br>PROTEINAS G. 21<br>GRASA 22<br>HC 83               |
| <b>LUNES 8</b><br>PASTA CON VERDURAS Y TOMATE<br>TORTILLA C/ZANAHORIA<br>YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 1,2,3<br>PROTEINAS G. 21<br>GRASA 18<br>HC 96                 | <b>MARTES 9</b><br>ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ<br>MERLUZA AL HORNO C/PATATA FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 643 Alérgenos 3,4<br>PROTEINAS G. 21<br>GRASA 23<br>HC 80                          | <b>MIÉRCOLES 10</b><br>CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA<br>POLLO EN SALSA DE PUERRO<br>FRUTA,,PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 588 Alérgenos 1, 3<br>PROTEINAS G. 18<br>GRASA 20<br>HC 75               | <b>JUEVES 11</b><br>ENSALADA DE MAÍZ<br>JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 652 Alérgenos 3<br>PROTEINAS G. 18<br>GRASA 30<br>HC 61                                 | <b>VIERNES 12</b><br>COLIFLOR C/ BRÓCOLI Y PATATA GRATINADO<br>MERLUZA AL HORNO<br>YOGURT DE SOJA,,PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 698 Alérgenos 3,4<br>PROTEINAS G. 17<br>GRASA 22<br>HC54 |
| <b>LUNES 15</b><br>SPAGUETTIS C/VERDURAS<br>TORTILLA C ZANAHORIA<br>YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 604 Alérgenos 1,2,3,4<br>PROTEINAS G 16<br>GRASA 28<br>HC 98                     | <b>MARTES 16</b><br>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA<br>FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 574 Alérgenos 3<br>PROTEINAS G. 19<br>GRASA 19<br>HC 84    | <b>MIÉRCOLES 17</b><br>SOPA DE LETRAS<br>POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON COLIFLOR<br>YOGURT DE SOJA,,PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 610 Alérgenos 3<br>PROTEINAS G. 21<br>GRASA 21<br>HC 59         | <b>JUEVES 18</b><br>JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS<br>MERLUZA AL HORNO<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL 840 Alérgenos 3,4<br>PROTEINAS G. 17<br>GRASA 19<br>HC 94                                               | <b>VIERNES 19</b><br>PAELLA MIXTA<br>ENSALADA DE ZANAHORIA<br>YOGURT DE SOJA,,PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL 762 Alérgenos 3,4<br>PROTEINAS G. 21<br>GRASA 20<br>HC 58                      |
| <b>LUNES 22</b><br>PURÉ DE PUERRO C/BONIATO<br>TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA<br>YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 673 Alérgenos 1,2,3<br>PROTEINAS G. 20<br>GRASA 19<br>HC 69          | <b>MARTES 23</b><br>ENSALADA DE MAIZ<br>PATATAS GUIADAS C/VERDURAS Y PESCADO<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 612 Alérgenos 3,4<br>PROTEINAS G. 19<br>GRASA 30<br>HC 45                    | <b>MIÉRCOLES 24</b><br>ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE<br>TERNERA EN SALSA<br>ENSALADA DE MAÍZ<br>YOGURT SOJA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 635 Alérgenos 3<br>PROTEINAS G. 19<br>GRASA 20<br>HC 90 | <b>JUEVES 25</b><br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo)<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3<br>PROTEINAS G. 69<br>GRASA 13<br>HC 85 | <b>VIERNES 26</b><br>ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA<br>MERLUZA HORNO C/ENSALADA FRUTA,,PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 3,4<br>PROTEINAS G. 33<br>GRASA 19<br>HC 81            |

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: COLIFLOR -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/>

