



Sin leche

MENU SIN LECHE Y SIN FRUTOS SECOS MARZO 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).**

LUNES 1 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 PROTEÍNAS G. 28 GRASA 17 HC 81	MARTES 2 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 3 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71	JUEVES 4 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 28 HC 60	VIERNES 5 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56
LUNES 8 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 9 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 10 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 88	JUEVES 11 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 90	VIERNES 12 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 34 GRASA 22 HC 81
LUNES 15 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98	MARTES 16 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 17 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57	JUEVES 18 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 19 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 83
LUNES 22 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60	MARTES 23 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 32 HC 46	MIÉRCOLES 24 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 88	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85	VIERNES 26 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 19 HC 80
LUNES 29 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 30 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 31 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93	JUEVES 1 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 2 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC 81

***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: CEBOLLA El consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestro@s niño@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.

Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>

RECOMENDACIONES DE CENA



Sin leche

RECOMENDACIONES DE CENAS MARZO 2020 SIN LECHE NI FRUTOS SECOS



<u>LUNES 2</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 3</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 4</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 5</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 6</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 9</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 10</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 11</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 12</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 13</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA YOGUR DE SOJA
<u>LUNES 16</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 17</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 18</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 18</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 20</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 23</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 24</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 25</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 26</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 27</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS