



MENU SIN PESCADO MARZO 2021



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE NINGÚN PESCADO, NI TRAZAS DE LOS MISMOS**

LUNES 1 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 PROTEINAS G. 28 GRASA 17 HC 81 Alérgenos 1,2,3	MARTES 2 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 PROTEINAS G. 30 GRASA 21 HC 80 Alérgenos 1,3	MIERCOLES 3 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 71 Alérgenos 1,3	JUEVES 4 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEINAS G. 18 GRASA 28 HC 60 Alérgenos 3	VIERNES 5 JUDIAS VERDES CON TOMATE TERNERA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEINAS G. 19 GRASA 19 HC 59 Alérgenos 1,3
LUNES 8 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	MARTES 9 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEINAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	MIERCOLES 10 PAS PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEINAS G. 21 GRASA 18 HC 96 1,2,3	JUEVES 11 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 90 Alérgenos 3	VIERNES 12 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 PROTEINAS G. 30 GRASA 21 HC 80 Alérgenos 1,3
LUNES 15 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEINAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	MARTES 16 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEINAS G. 18 GRASA 17 HC 80 Alérgenos 3	MIERCOLES 17 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEINAS G. 20 GRASA 20 HC 57 Alérgenos 1,3	JUEVES 18 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEINAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 19 COLIFLOR GUIADA CON PATATAS PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 86 Alérgenos 1,3
LUNES 22 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 60 Alérgenos 1,2,3	MARTES 23 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PAVO ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 601 PROTEINAS G. 19 GRASA 21 HC 66 Alérgenos 3	MIERCOLES 24 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 PROTEINAS G. 19 GRASA 20 HC 88 Alérgenos 1,3	JUEVES 25 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEINAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	VIERNES 26 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA POLLO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 672 PROTEINAS G. 24 GRASA 19 HC 88 Alérgenos 1,3
LUNES 29 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	MARTES 30 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEINAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	MIERCOLES 31 SOPA DE LETRAS POLLO CON CEBOLLA Y ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEINAS G. 20 GRASA 20 HC 57GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1,3	JUEVES 1 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEINAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 2 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 PROTEINAS G. 30 GRASA 21 HC 80 Alérgenos 1,3

***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: CEBOLLA

El consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestra@s niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.

Mas

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