



MENU SIN PESCADO SIN HUEVO MARZO 2021



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

LUNES 1 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA FILETE PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 561 PROTEINAS G. 20 GRASA 17 HC 85 Alérgenos 1,3	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	MIÉRCOLES 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 9 MENESTRA DE VERDURAS FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 PROTEINAS G. 19 GRASA 19 HC 79 Alérgenos 1,3	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	MIÉRCOLES 10 PAS PASTA CON VERDURAS Y TOMATE LOMO C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 608 PROTEINAS G. 20 GRASA 17 HC 92 Alérgenos 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 16 SPAGUETTIS CON VERDURAS LOMO PLANCHA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 PROTEINAS G. 168 GRASA 21 HC 96 Alérgenos 1,3	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	MIÉRCOLES 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 23 CREMA DE PUERRO POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 590 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 63 Alérgenos 1,3	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	MIÉRCOLES 24 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LACTEO, 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 CREMA DE PUERRO POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 590 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 63 Alérgenos 1,3	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	MIÉRCOLES 31 SOPA DE LETRAS POLLO CON CEBOLLA Y ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEINAS G. 20 GRASA 20 HC 57 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 nuestro@s niño@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.

Mas

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