

MENU TRANSICIÓN (1-2) MARZO 2021

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.

<u>LUNES 1</u> PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LACTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 2</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 3</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 4</u> PURÉ DE VERDURAS JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 5</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 8</u> PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 9</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 10</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 11</u> PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 12</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 15</u> PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 16</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 17</u> PURÉ DE VERDURAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 18</u> PURÉ DE VERDURAS JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 19</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 22</u> CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 23</u> PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 24</u> PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LACTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 25</u> PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 26</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 29</u> PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 30</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 31</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 1</u> PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 2</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4

***Alérgenos:**

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuetes, 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 niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.

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