



Sin leche

MENU SIN LECHE ABRIL 2021

Sin leche

TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas).

LUNES 5 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 PROTEÍNAS G. 28 GRASA 17 HC 81	MARTES 6 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 7 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71	JUEVES 8 MENESTRA DE VERDURA JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 603 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 22 HC 60	VIERNES 9 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 12 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60	MARTES 13 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 14 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 15 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 16 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 19 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 20 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 21 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 22 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 630 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 18 HC 88	VIERNES 23 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 26 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 27 PURE DE CALABACÍN Y CEBOLLA POLLO ASADO CON ENSALADA DE GARBANZOS Y TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 70	MIÉRCOLES 28 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93	JUEVES 29 JUDÍAS VERDES SALTEADAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 30 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-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 niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema. Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>

RECOMENDACIONES DE CENA



Sin leche



Sin leche

RECOMENDACIONES DE CENAS ABRIL 2021 SIN LECHE NI PROTEINA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas).

<u>LUNES 5</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 6</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 7</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 8</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>MIÉRCOLES 7</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 8</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA	<u>JUEVES 15</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>MIÉRCOLES 14</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 15</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS	<u>JUEVES 22</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>MIÉRCOLES 21</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 22</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA	<u>JUEVES 29</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 30</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA