

MENU



MENU SIN LEGUMBRES 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.

LUNES 5 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 6 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 80 Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 7 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 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEINAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	VIERNES 9 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEINAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 12 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 13 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 PROTEINAS G. 20 GRASA 32 HC 46 Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 14 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 TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEINAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	VIERNES 16 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 PROTEINAS G. 30 GRASA 19 HC 80 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 19 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 20 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 661 PROTEINAS G. 18 GRASA 20 HC 72 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 21 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 88 Alérgenos 1, 3,4	JUEVES 11 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA TERNERA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 23 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 34 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 26 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 27 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEINAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 28 SOPA DE FIDEOS MERLUZA AL HORNO EN SALSA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1, 3,4	JUEVES 1 JUDIAS VERDES SALTEADAS LOMO CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEINAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 30 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 35 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1, 3,4

***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 salud, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema. Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>

RECOMENDACIONES DE CENA SIN LEGUMBRES**ABRIL 2021**

<u>LUNES 5</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 6</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 7</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 8</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 12</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 13</u> ENSALADA POLLO ASADO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 14</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 15</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 19</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 20</u> VERDURA PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 21</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 22</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 26</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 27</u> ENSALADA PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 28</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 29</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 30</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA