



Sin leche

MENU SIN LECHE Y SIN FRUTOS SECOS MAYO 2021



SIN FRUTOS SECOS

TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE NI FRUTOS SECOS (Ni trazas de los mismos).

LUNES 3 	MARTES 4 	MIÉRCOLES 5 MACARRONES CON Salsa ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 PROTEÍNAS G. 28 GRASA 17 HC 81	JUEVES 6 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71	VIERNES 7 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 10 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 11 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 12 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 13 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 90	VIERNES 14 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 17 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA C/PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98	MARTES 18 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN Salsa FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 19 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57	JUEVES 20 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 21 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN Salsa VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 83
LUNES 24 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60	MARTES 25 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 26 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 27 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 28 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 31 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 1 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 2 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN Salsa VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93	JUEVES 3 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 4 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-Cacahuètes, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos

Verdura del mes: ZANAHORIA

El exceso de carnes, pescados, 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. Mas info: <https://maresmadrid.es/alimentacion/>

RECOMENDACIONES DE CENA



Sin leche



Sin frutos secos

RECOMENDACIONES DE CENAS MAYO 2021 SIN LECHE NI FRUTOS SECOS

<u>LUNES 3</u>	<u>MARTES 4</u>	<u>MIÉRCOLES 5</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>JUEVES 6</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>VIERNES 7</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 10</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 11</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 12</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 13</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 14</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 17</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 18</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 19</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 20</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 21</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 24</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 25</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 26</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 27</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 28</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 30</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 1</u> ENSALADA PESCADO BLANCO <u>FRUTA</u>	<u>MIÉRCOLES 2</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 3</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 4</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA