



MENU SIN LEGUMBRES MAYO 2021



<u>LUNES 3</u>	<u>MARTES 4</u>	<u>MIÉRCOLES 5</u> MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 PROTEÍNAS G. 28 GRASA 17 HC 81 Alérgenos 1,2,3	<u>JUEVES 6</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71 Alérgenos 1,3	<u>VIERNES 7</u> JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 10</u> MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 11</u> 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 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 12</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 88 Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 13</u> ENSALADA DE TOMATE TERNERA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 14</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 34 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 17</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 18</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 17 HC 80 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 19</u> SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57 Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 20</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LOMO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 69 Alérgenos 3	<u>VIERNES 21</u> PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 83 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 24</u> CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 25</u> PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 32 HC 46 Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 26</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 88 Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 27</u> MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	<u>VIERNES 28</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 19 HC 80 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 31</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 1</u> 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 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 2</u> SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 3</u> ENSALADA DE TOMATE LOMO CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 4</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS 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: 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 LEGUMBRES

MAYO 2021

<u>LUNES 3</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 4</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 5</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 6</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO LÁCTEO	<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 LÁCTEO	<u>VIERNES 14</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<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 LÁCTEO	<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 LÁCTEO	<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 FRUTA	<u>MIÉRCOLES 2</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 3</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 4</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO