



MENU SIN PESCADO MAYO 2021



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE NINGÚN PESCADO, NI TRAZAS DE LOS MISMOS**

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5 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	JUEVES 6 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71 Alérgenos 1,3	VIERNES 7 JUDIAS VERDES CON TOMATE TERNERA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 59 Alérgenos 1,3
LUNES 10 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	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 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 12 PAS PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 1,2,3	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 Alérgenos 3	VIERNES 14 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 21 HC 80 Alérgenos 1,3
LUNES 17 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	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 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 19 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57 Alérgenos 1,3	JUEVES 20 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 21 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 86 Alérgenos 1,3
LUNES 24 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60 Alérgenos 1,2,3	MARTES 25 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y PAVO ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 601 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 66 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 26 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	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 Alérgenos 3	VIERNES 28 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA POLLO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 672 PROTEÍNAS G. 24 GRASA 19 HC 88 Alérgenos 1,3
LUNES 31 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	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 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 2 SOPA DE LETRAS POLLO CON CEBOLLA Y ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1,3	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 Alérgenos 3	VIERNES 4 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 21 HC 80 Alérgenos 1,3

***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/>