



MENU SIN PESCADO SIN HUEVO MAYO 2021

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

LUNES 3 	MARTES 4 	MIÉRCOLES 5 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA FILETE PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 561 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 17 HC 85	JUEVES 6 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71	VIERNES 7 JUDIAS VERDES CON TOMATE TERNERA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 59
LUNES 10 MENESTRA DE VERDURAS FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 79	MARTES 11 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 12 PAS PASTA CON VERDURAS Y TOMATE LOMO C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 608 Alérgenos 1,2,3 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 17 HC 92	JUEVES 13 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 90	VIERNES 14 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 21 HC 80
LUNES 17 SPAGUETTIS CON VERDURAS LOMO PLANCHA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 168 GRASA 21 HC 96	MARTES 18 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 19 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57	JUEVES 20 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 21 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 86
LUNES 24 CREMA DE PUERRO POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 590 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 63	MARTES 25 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y PAVO ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 601 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 66	MIÉRCOLES 26 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos 1,3 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 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85	VIERNES 28 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA POLLO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 672 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 24 GRASA 19 HC 88
LUNES 31 PASTA CREMA DE PUERRO POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 590 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 63	MARTES 1 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 2 SOPA DE LETRAS POLLO CON CEBOLLA Y ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57	JUEVES 3 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 4 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 Alérgenos 1,3 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 21 HC 80

***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/>