

MENU TRANSICIÓN (1-2) MAYO 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.

<u>LUNES 3</u> PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 4</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 5</u> PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>JUEVES 6</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>VIERNES 7</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 10</u> PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 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 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 12</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 13</u> PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 14</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 17</u> PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 18</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 19</u> PURÉ DE VERDURAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 20</u> PURÉ DE VERDURAS JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 21</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 24</u> CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 25</u> PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 26</u> PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 27</u> PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 28</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 31</u> PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 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 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 2</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 3</u> PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	<u>VIERNES 4</u> PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 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/>