



Sin leche



Sin leche

MENU SIN LECHE JUNIO 2021***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEINA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas).***

LUNES 7 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos PROTEINAS G. 28 2,3 GRASA 17 HC 81	MARTES 8 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos PROTEINAS G. 20 3,4 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 9 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 Alérgenos PROTEINAS G. 19 3 GRASA 18 HC 71	JUEVES 10 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 Alérgenos PROTEINAS G. 18 3 GRASA 28 HC 60	VIERNES 11 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 Alérgenos PROTEINAS G. 17 3,4 GRASA 20 HC 56
LUNES 14 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEINAS G. 21 2,3 GRASA 18 HC 96	MARTES 15 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos PROTEINAS G. 19 3 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 16 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos PROTEINAS G. 19 3,4 GRASA 18 HC 88	JUEVES 17 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos PROTEINAS G. 18 3 GRASA 19 HC 90	VIERNES 18 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEINAS G. 34 3,4 GRASA 22 HC 81
LUNES 21 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 Alérgenos PROTEINAS G. 16 2,3 GRASA 28 HC 98	MARTES 22 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEINAS G. 18 3 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 23 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos PROTEINAS G. 20 3 GRASA 20 HC 57	JUEVES 24 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos PROTEINAS G. 17 3 GRASA 19 HC 94	VIERNES 25 SALTEADO DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEINAS G. 18 3,4 GRASA 19 HC 86
LUNES 28 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 Alérgenos PROTEINAS G. 20 2,3 GRASA 18 HC 60	MARTES 29 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 Alérgenos PROTEINAS G. 20 3,4 GRASA 32 HC 46	MIÉRCOLES 30 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos PROTEINAS G. 19 3 GRASA 20 HC 88	JUEVES 1 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEINAS G. 69 3 GRASA 13 HC 85	VIERNES 2 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos PROTEINAS G. 30 3,4 GRASA 19 HC 80

***Alérgenos: 1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuetes, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos**Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer. Mas info: <https://www.guiainfantil.com/>**Verdura del mes: TOMATE**

Diurético y elimina toxinas (Por su contenido en potasio y bajos niveles de sodio) -Antioxidante (Rico en licopeno y otros carotenos).

-Protege la vista (Vitamina A) -Mejora la circulación (Contiene hierro y vitamina K) -Evita el estreñimiento (Por su contenido en fibra) -

RECOMENDACIONES DE CENA



Sin leche



Sin leche

RECOMENDACIONES DE CENAS JUNIO 2021 SIN LECHE

<u>LUNES 7</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 8</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 9</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 10</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>VIERNES 11</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 14</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 15</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 16</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 17</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 18</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 21</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 22</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 23</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 24</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 25</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 28</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 29</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 30</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 1</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 2</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS