



MENU SIN LEGUMBRES JUNIO 2021



LUNES 7 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	MARTES 8 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 80 Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 9 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71 Alérgenos 1,3	JUEVES 10 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	VIERNES 11 JUDIAS 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
LUNES 14 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 15 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 16 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	JUEVES 17 ENSALADA DE TOMATE TERNERA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 18 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
LUNES 21 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 22 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 23 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57 Alérgenos 1, 3	JUEVES 24 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LOMO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 69 Alérgenos 3	VIERNES 25 SALTEADO DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 86 Alérgenos 3,4
LUNES 28 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 29 PATATAS GUISADAS 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	MIÉRCOLES 30 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 1 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	VIERNES 2 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

***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 LEGUMBRES



JUNIO 2021

<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 LÁCTEO	<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 LÁCTEO	<u>VIERNES 18</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<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 LÁCTEO	<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 LÁCTEO	<u>VIERNES 2</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS