



MENÚ SIN PESCADO Y SIN HUEVO JUNIO 2021

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

LUNES 7 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA FILETE PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 561 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,3 GRASA 17 HC 85	MARTES 8 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 651 Alérgenos PROTEÍNAS G. 30 1,3 GRASA 21 HC 80	MIÉRCOLES 9 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 521 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 18 HC 71	JUEVES 10 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 640 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 28 HC 60	VIERNES 11 JUDÍAS VERDES CON TOMATE TERNERA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 670 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 19 HC 59
LUNES 14 MENESTRA DE VERDURAS FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 612 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 19 HC 79	MARTES 15 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 670 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 3 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 16 PAS PASTA CON VERDURAS Y TOMATE LOMO C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 608 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,2,3 GRASA 17 HC 92	JUEVES 17 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 632 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 19 HC 90	VIERNES 18 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 651 Alérgenos PROTEÍNAS G. 30 1,3 GRASA 21 HC 80
LUNES 21 SPAGUETTIS CON VERDURAS LOMO PLANCHA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 612 Alérgenos PROTEÍNAS G. 168 1,3 GRASA 21 HC 96	MARTES 22 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 570 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 23 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 598 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,3 GRASA 20 HC 57	JUEVES 24 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 641 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 3 GRASA 19 HC 94	VIERNES 25 SALTEADO DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3,4 GRASA 19 HC 86
LUNES 28 CREMA DE PUERRO POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 590 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 18 HC 63	MARTES 29 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PAVO ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 601 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 3 GRASA 21 HC 66	MIÉRCOLES 30 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 624 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 20 HC 88	JUEVES 1 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 570 Alérgenos PROTEÍNAS G. 69 3 GRASA 13 HC 85	VIERNES 2 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA POLLO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGÍA KAL. 672 Alérgenos PROTEÍNAS G. 24 1,3 GRASA 19 HC 88

***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**

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) -