



Sin leche



Sin leche

MENU TRANSICIÓN (1-2) SIN LECHE JUNIO 2021**TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE.**

LUNES 7 PURÉ DE VERDURAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 2,3	MARTES 8 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 9 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3	JUEVES 10 PURÉ DE VERDURAS JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 11 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4
LUNES 14 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 2,3	MARTES 15 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	MIÉRCOLES 16 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	JUEVES 17 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA PURÉ DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 18 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4
LUNES 21 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 2,3	MARTES 22 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	MIÉRCOLES 23 PURÉ DE VERDURAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3	JUEVES 24 PURÉ DE VERDURAS JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 25 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4
LUNES 28 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 2,3	MARTES 29 PURÉ DE VERDURAS ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 30 PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 3	JUEVES 1 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA Alérgenos 3	VIERNES 2 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA Alérgenos 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**

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**

-Protege la vista (Vitamina A) -Mejora la circulación (Contiene hierro y vitamina K) -Evita el estreñimiento (Por su contenido en fibra) -Diurético y elimina toxinas (Por su contenido en potasio y bajos niveles de sodio) -Antioxidante (Rico en licopeno y otros carotenos).