

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

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

fibra) -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