



Sin leche

MENU SIN LECHE SEPTIEMBRE 2021

Sin leche

TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas).

LUNES 30 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 28 GRASA 17 HC 81	MARTES 31 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 1 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71	JUEVES 2 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 28 HC 60	VIERNES 3 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56
LUNES 6 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 7 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 8 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 88	JUEVES 9 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 90	VIERNES 10 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 34 GRASA 22 HC 81
LUNES 13 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98	MARTES 14 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 15 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57	JUEVES 16 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 17 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 83
LUNES 20 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60	MARTES 21 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 32 HC 46	MIÉRCOLES 22 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 88	JUEVES 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85	VIERNES 24 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 19 HC 80
LUNES 27 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 28 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 29 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93	JUEVES 30 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 1 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC81

*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

Verdura de temporada:  CALABACÍN 

-Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente. Además de ayudar a reducir las emisiones de CO2 y apoyar la sostenibilidad de la tierra, consumes productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo y que favorece la economía local. -

Más info: <https://soydetemporada.es/>

RECOMENDACIONES DE CENA



Sin leche



Sin leche

RECOMENDACIONES DE CENAS SEPTIEMBRE 2021 SIN LECHE

<u>LUNES 30</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 31</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 1</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 2</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>VIERNES 3</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 6</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 7</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 8</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 9</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 10</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 13</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 14</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 15</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 16</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 17</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 20</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 21</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 22</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 23</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 24</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 27</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 28</u> ENSALADA PESCADO BLANCO <u>FRUTA</u>	<u>MIÉRCOLES 29</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 30</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 1</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA