



MENU SIN LECHE OCTUBRE 2021



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

MIÉRCOLES 4 PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 560 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 15 HC 82	MARTES 5 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83	MIÉRCOLES 6 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 7.2	JUEVES 7 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61	VIERNES 8 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56
LUNES 11 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 12 PURE DE JUDÍAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 662 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 24 HC 75	MIÉRCOLES 13 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN Salsa VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93	JUEVES 14 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 15 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC81
LUNES 18 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98	MARTES 19 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN Salsa C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 84	MIÉRCOLES 20 SOPA DE LETRAS POLLO EN Salsa DE ZANAHORIA CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 21 HC 59	JUEVES 21 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 22 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN Salsa VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 81
LUNES 25 PURE DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 17 HC 70	MARTES 26 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 32 HC 45	MIÉRCOLES 27 ESPIRALES EN Salsa DE TOMATE NATURAL TERNERA EN Salsa CON VERDURAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 90	JUEVES 28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85	VIERNES 29 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 33 GRASA 19 HC 81

***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



Verdura del mes: JUDÍA VERDE

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/>

RECOMENDACIONES DE CENA**OCTUBRE 2021**

<u>LUNES 4</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 5</u> ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 6</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 7</u> VERDURA PESCADO BLANCO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 8</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 11</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 12</u> ENSALADA PESCADO BLANCO YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 13</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 14</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 15</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 18</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 19</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 20</u> ENSALADA TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 21</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 22</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 25</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 26</u> VERDURAS POLLO ASADO YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 27</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 28</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 29</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS