



Sin leche

MENU SIN LECHE MAYO 2022

Sin leche

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

LUNES 2 	MARTES 3 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos PROTEINAS G. 28 2,3 GRASA 17 HC 81	MIÉRCOLES 4 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 Alérgenos PROTEINAS G. 19 3 GRASA 18 HC 71	JUEVES 5 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 Alérgenos PROTEINAS G. 18 3 GRASA 28 HC 60	VIERNES 6 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 Alérgenos PROTEINAS G. 17 3,4 GRASA 20 HC 56
LUNES 9 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO TORTILLA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 601 Alérgenos PROTEINAS G.19 1,2,3 GRASA 18 HC 90	MARTES 10 MENESTRA DE VERDURA POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 609 Alérgenos PROTEINAS G.19 3 GRASA 20 HC 79	MIÉRCOLES 11 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos PROTEINAS G. 19 3,4 GRASA 18 HC 88	JUEVES 12 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 632 Alérgenos PROTEINAS G. 18 3 GRASA 19 HC 90	VIERNES 13 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEINAS G. 34 3,4 GRASA 22 HC 81
LUNES 16 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 Alérgenos PROTEINAS G 16 2,3 GRASA 28 HC 98	MARTES 17 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEINAS G. 18 3 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 18 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos PROTEINAS G. 20 3 GRASA 20 HC 57	JUEVES 19 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 641 Alérgenos PROTEINAS G. 17 3 GRASA 19 HC 94	VIERNES 20 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 632 Alérgenos PROTEINAS G. 21 3,4 GRASA 20 HC 83
LUNES 23 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 Alérgenos PROTEINAS G. 20 2,3 GRASA 18 HC 60	MARTES 24 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 Alérgenos PROTEINAS G. 20 3,4 GRASA 32 HC 46	MIÉRCOLES 25 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos PROTEINAS G. 19 3 GRASA 20 HC 88	JUEVES 26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEINAS G. 69 3 GRASA 13 HC 85	VIERNES 27 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos PROTEINAS G. 30 3,4 GRASA 19 HC 80
LUNES 30 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEINAS G. 21 2,3 GRASA 18 HC 96	MARTES 31 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO PAVO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 Alérgenos PROTEINAS G. 19 3 GRASA 20 HC 70	MIÉRCOLES 1 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEINAS G. 20 3,4 GRASA 18 HC 93	JUEVES 2 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 641 Alérgenos PROTEINAS G. 17 3 GRASA 19 HC 94	VIERNES 3 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEINAS G. 35 3,4 GRASA 22 HC81

***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: ZANAHORIA

El exceso de carnes, pescados, 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. Mas info: <https://maresmadrid.es/alimentacion/>

RECOMENDACIONES DE CENA



Sin leche



Sin leche

RECOMENDACIONES DE CENAS MAYO 2022 SIN LECHE

<u>LUNES 2</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 3</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MIÉRCOLES 4</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 5</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>VIERNES 6</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 9</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 10</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 11</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 12</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 13</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 16</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 17</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 18</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 19</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 20</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 23</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 24</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 25</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 26</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 27</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 30</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 31</u> ENSALADA PESCADO BLANCO <u>FRUTA</u>	<u>MIÉRCOLES 1</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 2</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 3</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA