



Sin leche



Sin leche

MENU SIN LECHE JULIO 2022***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas).***

LUNES 4 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 5 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 6 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 7 MENESTRA DE VERDURA LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 600 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 21 HC 61	VIERNES 8 JUDIAS 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 11 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 12 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 13 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 14 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 15 SALTEADO DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 86
LUNES 18 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 19 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 20 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 21 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 22 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 25 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 26 PATATAS GUISADAS 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 27 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 28 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 29 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

***Alérgenos: 1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuètes, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos**Verdura del mes: **PIMIENTO**

-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 JULIO 2022 SIN LECHE

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