



Sin leche

MENU SIN LECHE SEPTIEMBRE 2022

Sin leche

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

LUNES 5 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 2,3	MARTES 6 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 7 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 88 Alérgenos 3,4	JUEVES 8 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 90 Alérgenos 3	VIERNES 9 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 34 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 3,4
LUNES 12 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 2,3	MARTES 13 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 17 HC 80 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 14 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57 Alérgenos 3	JUEVES 15 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 16 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 83 Alérgenos 3,4
LUNES 19 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60 Alérgenos 2,3	MARTES 20 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 32 HC 46 Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 21 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 88 Alérgenos 3	JUEVES 22 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 Alérgenos 3	VIERNES 23 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 19 HC 80 Alérgenos 3,4
LUNES 26 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 Alérgenos 2,3	MARTES 27 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 28 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 3,4	JUEVES 29 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 30 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 3,4

*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 2022 SIN LECHE

<u>LUNES 5</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 6</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 7</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 8</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 12</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 13</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 14</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 15</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 19</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 20</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 21</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 22</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 26</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 27</u> ENSALADA PESCADO BLANCO <u>FRUTA</u>	<u>MIÉRCOLES 28</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 29</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 30</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA