



MENÚ TRANSICIÓN (1-2) OCTUBRE 2022 SIN HUEVO



El exceso de carne, pescado, 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.

MIÉRCOLES 3 PURÉ DE PATATAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 4 PURÉ DE PATATAS LOMO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 PURÉ DE PATATAS POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 6 PURÉ DE PATATAS JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 7 PURÉ DE PATATAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 10 PURÉ DE PATATAS FILETE TERNERA PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 11 PURÉ DE JUDÍAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 12 PURÉ DE PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 13 PURÉ DE PATATAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 PURÉ DE PATATAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 17 PURÉ DE PATATAS FILETE PAVO AL HORNO CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 18 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 19 PURÉ DE PATATAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 20 PURÉ DE PATATAS JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 PURÉ DE PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 24 PURÉ DE JUDÍAS VERDES FILETE CERDO C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 25 PURÉ DE PATATAS PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 26 PURÉ DE PATATAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 27 PURÉ DE PATATAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, mercurio, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 28 PURÉ DE PATATAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 

(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 402 PR: 15,5 g LIP: 14,9 g HC: 51,5 g)

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN

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.

Más info: <https://www.guiainfantil.com/>

