



MENÚ TRANSICIÓN (0-1) OCTUBRE 2022 SIN LECHE



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

MIÉRCOLES 3 PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA 	MARTES 4 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA 	JUEVES 6 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 7 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 400 PR: 17,1 g LIP: 12,0 g HC: 55,0				
LUNES 10 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA 	MARTES 11 PURE DE JUDÍAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 12 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA 	JUEVES 13 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 392 PR: 14,7 g LIP: 9,5 g HC: 59,3 g				
LUNES 17 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA 	MARTES 18 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 19 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA 	JUEVES 20 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 396 PR: 16,8 g LIP: 10,1 g HC: 59,4 g				
LUNES 24 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA 	MARTES 25 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 26 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA 	JUEVES 27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 28 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 405 PR: 18,9 g LIP: 15,9 g HC: 48,5 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/>



RECOMENDACIONES DE CENA SIN LECHE



OCTUBRE 2022

<u>LUNES 3</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 4</u> VERDURAS TERNERA C/VERDURAS HORNO YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 5</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 6</u> VERDURAS PESCADO BLANCO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 7</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 10</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 11</u> VERDURAS PESCADO BLANCO YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 12</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 13</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 14</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 17</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 18</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 19</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 20</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 21</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 24</u> ENSALADA FILETE CERDO PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 25</u> VERDURAS POLLO ASADO YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 26</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 27</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO YOGUR DE SOJA	<u>VIERNES 28</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS

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/>