

MENÚ TRANSICIÓN (0-1) DICIEMBRE 2022

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.

LUNES 5 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MARTES 6 	MIÉRCOLES 7 CREMA DE ZANAHORIA POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 8 	VIERNES 9 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 12 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 13 PURÉ DE BONIATO Y CALABAZA POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 14 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 15 PURÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO CASERAS FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 16 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 19 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 20 PURÉ DE PATATA Y BROCOLI RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 21 PURÉ DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS AL HORNO LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 22 PURÉ DE VERDURAS JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 23 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 26 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 27 PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 28 PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 29 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 30 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 

*(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 401 PR: 18.6g LIP: 16.2g HC: 54.3g)

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: BROCOLI



Conviene recordar (sobre todo en estas fechas), que el consumo de azúcar debe ser muy moderado, ya que, en exceso, puede ser perjudicial para la salud de nuestros niños y niñas y causar en un futuro, enfermedades como diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares.

Felices fiestas!

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/>