



MENÚ TRANSICIÓN (0-1) ENERO 2023 SIN LECHE



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

LUNES 2 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA C/TOMATE YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 3 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 4 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 5 PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 6 
LUNES 9 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 10 PURÉ DE BONIATO Y CALABAZA POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 11 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA DE PUERRO YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 12 PURÉ DE VERDURAS JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 13 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 
LUNES 16 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 17 PURÉ DE PATATA Y BRÓCOLI RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 18 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL LIMÓN CON BONIATO ASADO YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 19 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 20 PURÉ DE VERDURAS PAELLA MIXTA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 
LUNES 23 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 24 PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 25 PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 26 PURÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS DE POLLO CASERAS FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 27 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 

*(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 396 PR: 17.5g LIP: 15.4g HC: 53.2g)

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: PUERRO



-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/>

FELIZ AÑO NUEVO!