

MENÚ TRANSICIÓN (0-1) ENERO 2023

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 2 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA C/TOMATE LÁCTEO,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 LÁCTEO, 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 LÁCTEO,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 LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 12 PURÉ DE VERDURAS JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MISO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 13 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA 
LUNES 16 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,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 LÁCTEO,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 LÁCTEO,PAN/AGUA 
LUNES 23 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,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 LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 26 PURÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS DE POLLO CASERAS FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 27 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA 

*(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 397 PR: 18,0g LIP: 15,8g HC: 53,3g)

*(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 397 PR: 18.0g LIP: 15.8g HC: 53.7g

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCAO, 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/>

Más info: <https://soydetemporada.es/>

FELIZ AÑO NUEVO!

