



MENÚ ABRIL 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 3 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) TORTILLA con ensalada y maíz YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 4 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO POLLO AL LIMÓN con arroz FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 MACARRONES con salsa de zanahoria MERLUZA HORNO con patata YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 6 SEMANA	VIERNES 7 SANTA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 404 PR: 18.5g LIP: 13.2g HC: 56.3g				
LUNES 10 CODITOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS c/zanahoria YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 11 PURE DE BONIATO Y JUDÍAS VERDES POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 12 SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 13 BROCOLI SALTEADO CON CEBOLLA JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CARNE FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 ARROZ C/HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada de lechuga y tomate YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 401 PR: 15.9g LIP: 10.9g HC: 62.7g				
LUNES 17 SPAGUETTIS CON Salsa DE ZANAHORIA REVUELTO DE ESPINACAS Y PUERRO YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 18 PURÉ DE PATATA Y GUIANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 19 COLIFLOR GUIADA CON PUERRO MERLUZA EN Salsa VERDE YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 20 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA DE MAIZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA MERLUZA PLANCHA c/patata panadera YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 403 PR: 17.7g LIP: 12.5g HC: 62.2g				
LUNES 24 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de lechuga y tomate YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 25 MACARRONES con tomate y zanahoria ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 26 PASTEL DE REPOLLO Y BONIATO MERLUZA PLANCHA con patatas al horno YOGURT 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 YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 408 PR: 15.8g LIP: 16.9g HC: 48.0g				

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:



LECHUGA



La alimentación infantil es muy importante, ya que es en esta fase cuando se fijan los hábitos alimentarios y si no se establecen correctamente, serán muy difíciles de cambiar en el futuro.

Mas info: <https://www.tomatetutiempounutricion.com/>



VERDURAS Y FRUTAS DE ABRIL

