

MENÚ TRANSICIÓN (0-1) ABRIL 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 3 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA con ensalada y maíz LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 4 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO POLLO AL LIMÓN con arroz FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO con patata LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 6 SEMANA	VIERNES 7 SANTA
LUNES 10 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS c/zanahoria LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 11 PURÉ 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 LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 13 PURÉ DE VERDURAS JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CARNE FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO, PAN/AGUA
LUNES 17 PURÉ DE VERDURAS REVUELTO DE ESPINACAS Y PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 18 PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 19 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 20 PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO, PAN/AGUA
LUNES 24 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 25 PURÉ DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 26 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA con PATATAS AL HORNO LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 27 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 28 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada LÁCTEO, PAN/AGUA

VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIA: Kcal: 399 PR: 15.0g LIP: 16.1g HC: 48.9g

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADOR, 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.

Más info: <https://www.tomatetutiemponutricion.com/>



VERDURAS Y FRUTAS DE ABRIL

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.

