



MENÚ JUNIO 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 5 CODITOS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO c/zanahoria YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 6 PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 7 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 8 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO ENSALADA DE MAIZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 9 ARROZ c/HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada de lechuga y tomate YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:395 - PR: 15.9g - LIP: 11.2g - HC: 63.2g				
LUNES 12 SPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 13 CALABACÍN SALTEADO CON CEBOLLA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 14 ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO con patatas YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 15 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 16 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA c/patata panadera YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:397 - PR: 15.3g - LIP: 11.9g - HC: 64.1g				
LUNES 19 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 20 ESPIRALES con tomate y zanahoria ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 21 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMIENTOS MERLUZA PLANCHA con patatas al horno YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 22 JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 23 ARROZ c/VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO c/ensalada YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:400 - PR: 16.2g - LIP: 12.0g - HC: 66.8g				
LUNES 26 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y tomate YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 27 PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 28 MACARRONES con tomate y zanahoria MERLUZA HORNO en salsa verde YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 30 PAELLA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA PLANCHA c/patata panadera YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:402 - PR: 16.4g - LIP: 11.0g - HC: 67.0g				

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: TOMATE



-Protege la vista (Vitamina A) -Mejora la circulación (Contiene hierro y vitamina K) -Evita el estreñimiento (Por su contenido en fibra) -
 Diurético y elimina toxinas (Por su contenido en potasio y bajos niveles de sodio) -Antioxidante (Rico en licopeno y otros carotenos).



VERDURAS Y FRUTAS DE JUNIO

