

# MENÚ TRANSICIÓN (0-1) JUNIO 2023 SIN HUEVO

\*TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.

|                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 5</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>LOMO DE CERDO c/zanahoria<br>LÁCTEO,PAN/AGUA                        | <b>MARTES 6</b><br>PURE DE CALABACÍN Y BONIATO<br>POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla<br>FRUTA, PAN/AGUA | <b>MIÉRCOLES 7</b><br>PURÉ DE VERDURAS (de temporada)<br>MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA<br>LÁCTEO,PAN/AGUA | <b>JUEVES 8</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO<br>FRUTA, PAN/AGUA                                      | <b>VIERNES 9</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>MERLUZA HORNO C/ensalada de lechuga y tomate<br>LÁCTEO,PAN/AGUA |
| <b>LUNES 12</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>FILETE DE PAVO CON ESPINACAS<br>LÁCTEO,PAN/AGUA                    | <b>MARTES 13</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>FRUTA, PAN/AGUA                                     | <b>MIÉRCOLES 14</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO AL HORNO con patatas<br>LÁCTEO,PAN/AGUA              | <b>JUEVES 15</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo)<br>FRUTA, PAN/AGUA | <b>VIERNES 16</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>MERLUZA PLANCHA c/patata panadera<br>LÁCTEO,PAN/AGUA           |
| <b>LUNES 19</b><br>CREMA DE PATATA Y PUERRO<br>FILETE DE CERDO con ensalada de pepino<br>LÁCTEO,PAN/AGUA  | <b>MARTES 20</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>ESTOFADO DE TERNERA con guisantes<br>FRUTA, PAN/AGUA                          | <b>MIÉRCOLES 21</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>MERLUZA PLANCHA con patatas al horno<br>LÁCTEO,PAN/AGUA    | <b>JUEVES 22</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO<br>FRUTA, PAN/AGUA                                     | <b>VIERNES 23</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>MERLUZA HORNO c/ensalada<br>LÁCTEO,PAN/AGUA                    |
| <b>LUNES 26</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>FILETE DE PAVO con ensalada de lechuga y tomate<br>LÁCTEO,PAN/AGUA | <b>MARTES 27</b><br>PURÉ DE PATATA Y GUISANTES<br>RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf<br>FRUTA, PAN/AGUA                    | <b>MIÉRCOLES 28</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>MERLUZA HORNO en salsa verde<br>LÁCTEO, PAN/AGUA           | <b>JUEVES 29</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo)<br>FRUTA, PAN/AGUA | <b>VIERNES 30</b><br>PURÉ DE VERDURAS<br>MERLUZA PLANCHA c/patata panadera<br>LÁCTEO,PAN/AGUA           |

VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIA: Kcal:406 - PR: 18.3g - LIP: 12.4g - HC: 70.2g

\*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: 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**

