MENÚ TRANSICIÓN (0-1) JUNIO 2023 SIN LECHE

Sin leche

Sin leche

TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEINA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas)

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 5 PURÉ DE 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	MIERCOLES 7 PURÉ DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA	JUEVES 8 PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADA CON MIJO FRUTA, PAN/AGUA	VIERNES 9 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ensalada de lechuga y tomate YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA
LUNES 12 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA	MARTES 13 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA	MIERCOLES 14 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO con patatas YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA	JUEVES 15 PURÉ DE VERDURAS 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
LUNES 19 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA	MARTES 20 PURÉ DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA	MIERCOLES 21 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA con patatas al horno YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA	JUEVES 22 PURÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA	VIERNES 23 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA
LUNES 26 PURÉ DE VERDURAS 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	MIERCOLES 28 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO en salsa verde YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA	JUEVES 29 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA	VIERNES 30 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA c/patata panadera YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA

VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIA: Kcal:404 - PR: 17.3g - LIP: 11.9g - HC: 68.7g

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