

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

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.

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

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).

El consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestro@s niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.

Más info: <https://justicialimentaria.org/>



## VERDURAS Y FRUTAS DE JUNIO

