

MENÚ TRANSICIÓN (0-1) JUNIO 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 5 PURÉ DE VERDURAS REVUELTO DE HUEVO c/zanahoria LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 6 PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 7 PURÉ DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 8 PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 9 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA
LUNES 12 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 13 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 14 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO con patatas LÁCTEO,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 LÁCTEO,PAN/AGUA
LUNES 19 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 20 PURÉ DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 21 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA con patatas al horno LÁCTEO,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 LÁCTEO,PAN/AGUA
LUNES 26 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 27 PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 28 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO en salsa verde LÁCTEO, 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 LÁCTEO,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).

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.

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



VERDURAS Y FRUTAS DE JUNIO

