



MENÚ JULIO 2023 SIN HUEVO



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

LUNES 3 CODITOS CON VERDURAS LOMO DE CERDO c/zanahoria LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 4 PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos, pimientos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 6 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 7 ARROZ C/VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO C/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:395 - PR: 15.9g - LIP: 11.2g - HC: 63.2g				
LUNES 10 SPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE PAVO CON ESPINACAS LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 11 CALABACÍN SALTEADO CON CEBOLLA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 12 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO con patatas y pimientos LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 ARROZ CON TOMATE MERLUZA PLANCHA c/patata panadera y pimienta LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:399 - PR: 15.7g - LIP: 11.8g - HC: 62.9g				
LUNES 17 CREMA DE PATATA Y PUERRO FILETE DE CERDO con ensalada de pepino LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 18 ESPIRALES con tomate y zanahoria ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 19 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMIENTOS MERLUZA PLANCHA con patatas al horno LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 20 JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 PAELLA MIXTA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PIMIENTOS 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:400 - PR: 16.2g - LIP: 12.0g - HC: 66.8g				
LUNES 24 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) FILETE DE PAVO con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 25 PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 26 MACARRONES con tomate y zanahoria MERLUZA HORNO en salsa verde LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 28 ARROZ C/VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO c/ensalada LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:402 - PR: 16.2g - LIP: 11.4g - HC: 68.5g				

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: PIMIENTO



El pimiento es encabeza las clasificaciones de vitamina C, vitamina de la que a menudo carecemos: ¡contiene más que una naranja! El pimiento rojo es el que más vitamina C contiene.

-Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente. Además de ayudar a reducir las emisiones de CO2 y apoyar la sostenibilidad de la tierra, consumes productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo y que favorece la economía local.- Más info: <https://soydetemporada.es/>

Frutas y Verduras de Temporada Julio



VERDURAS Y FRUTAS DE JULIO