



MENÚ JULIO 2023 SIN LECHE



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

LUNES 3 CODITOS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO c/zanahoria YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 4 PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 6 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 7 ARROZ c/HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada de lechuga y tomate YOGURT DE SOJA,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 TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	MARTES 11 CALABACÍN SALTEADO CON CEBOLLA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 12 ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO con patatas YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 13 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA c/patata panadera YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:397 - PR: 15.3g - LIP: 11.9g - HC: 64.1g				
LUNES 17 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino YOGURT DE SOJA,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 YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 20 JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 ARROZ c/VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO c/ensalada YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:400 - PR: 16.2g - LIP: 12.0g - HC: 66.8g				
LUNES 24 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y tomate YOGURT DE SOJA,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 YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 	JUEVES 27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 28 PAELLA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA PLANCHA c/patata panadera YOGURT DE SOJA,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:402 - PR: 16.4g - LIP: 11.0g - HC: 67.0g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCAÑO, 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

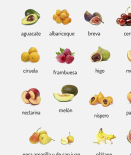


El pimiento es encabeza las clasificaciones de vitamina C, vitamina de la que a menudo carecemos: ¡contiene más que una naranja! El pimiento rojo es el que más vitamina C contiene.

-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