



MENÚ JULIO 2023 SIN PERA

EN ESTE MENÚ NO SE EMPLEA PERA NI TRAZAS DE LA MISMA.



LUNES 3 CODITOS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO 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 MAIZ 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 TORTILLA ESPAÑOLA DE 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 pimiento 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 TORTILLA FRANCESA 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 TORTILLA ESPAÑOLA 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

RECOMENDACIONES DE CENA JULIO 2023

<u>LUNES 3</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 4</u> VERDURAS FILETE DE JAMÓN LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 5</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA	<u>JUEVES 6</u> HORTALIZAS FILETE DE TERNERA LÁCTEO	<u>VIERNES 7</u> ENSALADA POLLO PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 10</u> VERDURA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 11</u> VERDURAS FILETES SAJONIA PLANCHA LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 12</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>JUEVES 13</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA LÁCTEO	<u>VIERNES 14</u> ENSALADA TORTILLA FRANCESA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 17</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>MARTES 18</u> VERDURAS POLLO ASADO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 19</u> ENSALADA REVUELTO HUEVO FRUTA	<u>JUEVES 20</u> ENSALADA FILETES DE CERDO LÁCTEO	<u>VIERNES 21</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 24</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 25</u> VERDURAS POLLO ASADO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 26</u> VERDURAS CROQUETAS CASERAS FRUTA	<u>JUEVES 27</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LÁCTEO	<u>VIERNES 28</u> ENSALADA FILETES PAVO PLANCHA MACEDONIA FRUTAS



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