

MENÚ TRANSICIÓN (0-1) JULIO 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.

LUNES 3 PURÉ DE VERDURAS REVUELTO DE HUEVO c/zanahoria LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 4 PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 PURÉ DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 6 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE CERDO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 7 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 
LUNES 10 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 11 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN Salsa VERDE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 12 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO con patatas LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 13 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO,PAN/AGUA 
LUNES 17 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 18 PURÉ DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 19 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA con patatas al horno LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 20 PURÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada LÁCTEO,PAN/AGUA 
LUNES 24 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 25 PURÉ DE PATATA Y GUI SANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 26 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO en salsa verde LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 27 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 28 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.

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 pimientito es encabeza las clasificaciones de vitamina C, vitamina de la que a menudo carecemos: contiene más que una naranja! El pimientito 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



VERDURAS Y FRUTAS DE JULIO

