

MENÚ MENÚ TRANSICIÓN (0-1) SEPTIEMBRE 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 4 PURÉ DE VERDURAS REVUELTO DE HUEVO c/zanahoria LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 5 PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 6 PURÉ DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 7 PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 8 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 
LUNES 11 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 12 PURÉ DE CALABACÍN Y CEBOLLA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 13 PURÉ DE VERDURAS POLLO AL HORNO con patatas LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 14 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 15 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO,PAN/AGUA 
LUNES 18 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 19 PURÉ DE VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 20 PURÉ DE JUDIAS VERDES CON PIMIENTO MERLUZA PLANCHA con patatas al horno LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 21 PURÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 22 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada LÁCTEO,PAN/AGUA 
LUNES 25 PURÉ DE VERDURAS (de temporada) TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 26 PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 27 CREMA DE VERDURAS MERLUZA HORNO en salsa verde LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 28 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 29 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO,PAN/AGUA 

VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:397 - PR: 16.0g - LIP: 11.1g - HC: 66.4g

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 de temporada:  CALABACÍN  (Rico en vitaminas antioxidantes como la vitamina C, y en vitaminas del complejo B, minerales como el potasio y fósforo. Tiene un contenido de hierro importante).

-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/>

Verdura y Fruta de temporada SEPTIEMBRE

