

MENU TRANSICIÓN (0-1) OCTUBRE 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 2 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MARTES 3 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 4 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 5 PURÉ DE VERDURAS JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 6 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 9 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 10 PURÉ DE JUDÍAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 11 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 12 PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 13 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 16 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 17 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 18 PURÉ DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 19 PURÉ DE VERDURAS JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 20 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 23 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 24 PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 25 PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 26 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 27 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 

*(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 401 PR: 18 g LIP: 15.5g HC: 53,9 g)

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: JUDÍA VERDE



Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer.

Más info: <https://www.guiainfantil.com/>

