

MENÚ TRANSICIÓN (0-1) NOVIEMBRE 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 30 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MARTES 31 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2 PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 3 PURÉ DE JUDÍAS VERDES MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 6 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 7 PURÉ DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 8 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 9	VIERNES 10 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 13 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 14 PURÉ DE CALABAZA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 15 PURÉ DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 16 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 17 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 20 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 21 PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 22 PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 23 PURÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 24 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 27 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 28 CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 29 PURÉ DE VERDURAS (temporada) MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 30 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 1 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA 

*(PROMEDIO VALORES NUTRICIONALES POR COMIDA: Kcal: 399 PR: 18.1g LIP: 15.3g HC: 54.3g)

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: CALABAZA



*Desde la escuela se está concretando su compromiso con el Pacto de Milán, que promueve un cambio en el modelo agroalimentario apostando por el consumo de alimentos frescos, de cercanía, de temporada y lo más libres de tóxicos posible.

Más info en: <https://diario.madrid.es/blog/tag/pacto-de-milan/>

