

MENÚ TRANSICIÓN (0-1) DICIEMBRE 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 TORTILLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 5 CREMA DE GUISANTES POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 6  *Feliz Navidad*	JUEVES 7 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 	VIERNES 8  *Feliz Navidad*
LUNES 11 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 12 PURÉ DE CALABAZA Y BONIATO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 13 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 14 PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON CARNE FRUTA y AGUA 	VIERNES 15 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
LUNES 18 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 19 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 20 PURÉ DE BROCOLI Y PATATA RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 21 PURÉ DE VERDURAS JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 22 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
	MARTES 26 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 27 PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 28 PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, mercurio, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 29 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA BACALAO AL HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 

VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 395 PR: 17.2g LIP: 13.8g HC: 48.6g

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: BROCOLI



Conviene recordar (sobre todo en estas fechas), que el consumo de azúcar debe ser muy moderado, ya que, en exceso, puede ser perjudicial para la salud de nuestros niños y niñas y causar en un futuro, enfermedades como diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares.

Felices fiestas!

