

		MENÚ BASAL 2º TRIMESTRE (INVIERNO) E.I. EL TREN						
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. 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.								
SEMANA 1 1-5 ENERO 5-9 FEBRERO 11-15 MARZO	LUNES -MENESTRA DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN	MARTES -PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y CARNE -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA, PAN/AGUA	MIÉRCOLES -MACARRONES CON CEBOLLA Y TOMATE -MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA -LÁCTEO Y PAN	JUEVES -LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN	VIERNES -PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS -ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA -LÁCTEO Y PAN			
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 406 PR: 17,9 g LIP: 12,7 g HC: 56,9							
	SEMANA 2 8-12 ENERO 12-16 FEBRERO 18-22 MARZO	-PASTA CON VERDURAS Y TOMATE -TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA -LÁCTEO Y PAN	-CREMA DE GUISANTES -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN	-COLIFLOR REHOGADA CON PATATA -MERLUZA EN SALSA DE PUERRO -LÁCTEO Y PAN	-SOPA DE COCIDO -COCIDO COMPLETO (Garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA Y PAN	-ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS -BACALAO HORNO C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN		
		VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 14,5g LIP: 9,9g HC: 60,3g						
		SEMANA 3 15-19 ENERO 19-23 FEBRERO 25-29 MARZO	-SPAGUETTIS CON VERDURAS -TORTILLA C/ PUERRO -LÁCTEO Y PAN	-PURÉ DE BROCOLI -PESCADO AZUL PLANCHA C/PATATAS PANADERA -FRUTA Y PAN	-SOPA DE LETRAS -RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF -LÁCTEO Y PAN	-JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ -EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO -FRUTA Y PAN	-LOMBARDA CON MANZANA -MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA DE MAIZ -LÁCTEO Y PAN	
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 401 PR: 16,1g LIP: 10g HC: 59,1g								
SEMANA 4 22-26 ENERO 26-1 MARZO			-JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA -LÁCTEO Y PAN	-PURE DE CALABAZA Y BONIATO -POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA Y PAN	-ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL -MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES -LÁCTEO Y PAN	-ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN -LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y MIJO -FRUTA, PAN/AGUA	-ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA -TERNERA EN SALSA CON VERDURAS -LÁCTEO Y PAN	
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 405 PR: 19,1 g LIP: 15,9 g HC: 51,4 g							
	SEMANA 5 29-2 FEBRERO 4-8 MARZO		-PASTA con tomate y zanahoria -TORTILLA DE PATATA CON PUERRO -LÁCTEO Y PAN	-BROCOLI SALTEADO -MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA, PAN/AGUA	-CREMA DE VERDURAS (temporada) -POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA SALTEADA -LÁCTEO Y PAN	-SOPA DE COCIDO -COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA, PAN/AGUA	-ENSALADA DE MAIZ -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -LÁCTEO Y PAN	

VERDURAS DEL TRIMESTRE:

PUERRO

COLIFLOR

CEBOLLA



PROMOCIÓN DE LA FORMACIÓN LAS PALMAS
ALENZA 30, MADRID 28003
NUTRICIONISTA: VIRGINIA CABALLERO DE LEÓN GÓMEZ
MIEMBRO DE LA ACADEMIA ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

*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 Y LA SOJA EN EL PAN O LA MOSTAZA EN ALGUNAS PASTAS *

El consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestro@s niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema. Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>

Más verduras, hortalizas y frutas de temporada:

Acelga, Alcachofa Boniato Puerro Zanahoria Rábano Remolacha Repollo Romanesco Rúcula Brócoli Calabaza Lechuga Lombarda Nabo Cebolla Coliflor Champiñón/ Setas Escarola Espinaca Haba verde Hinojo Aguacate Chirimoya Kiwi Manzana Pera Plátano Mandarina Naranja