

EN ESTE MENÚ NO SE EMPLEA KIWI NI TRAZAS DEL MISMO..							
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES	
-MENESTRA DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN		-PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y CARNE -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA, PAN/AGUA		-MACARRONES CON CEBOLLA Y TOMATE -MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA -LÁCTEO Y PAN		-LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN	
SEMANA 1 1-5 ENERO 5-9 FEBRERO 11-15 MARZO							
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 406 PR: 17,9 g LIP: 12,7 g HC: 56,9							
-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	
SEMANA 2 8-12 ENERO 12-16 FEBRERO 18-22 MARZO							
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 14,5g LIP: 9,9g HC: 60,3g							
-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	
SEMANA 3 15-19 ENERO 19-23 FEBRERO 25-29 MARZO							
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 401 PR: 16,1g LIP: 10g HC: 59,1g							
-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	
SEMANA 4 22-26 ENERO 26-1 MARZO							
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 405 PR: 19,1 g LIP: 15,9 g HC: 51,4 g							
-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	
SEMANA 5 29-2 FEBRERO 4-8 MARZO							
-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