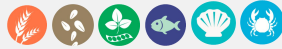


		 Sin leche MENÚ TRANSICIÓN SIN LECHE 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) E.I. EL TREN  Sin leche							
TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas)									
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
SEMANA 1 1 ABRIL 6 MAYO 10 JUNIO	-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO -FRUTA, PAN/AGUA 	-PURÉ DE VERDURAS -FILETES DE CERDO PLANCHA C/PATATAS PANADERA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS -YOGURT DE SOJA Y PAN 				
	SEMANA 2 13 ABRIL 20 MAYO 17 JUNIO	-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-CREMA DE ZANAHORIA -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -MERLUZA EN SALSA DE PUERRO -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -COCIDO COMPLETO (Garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -BACALAO HORNO C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 			
		SEMANA 3 15 ABRIL 26 MAYO 24 JUNIO	-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA C/ PIMIENTO -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE ZANAHORIA -PESCADO AZUL PLANCHA C/PATATAS PANADERA -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA DE MAIZ -YOGURT DE SOJA Y PAN 		
			SEMANA 4 22 ABRIL 27 MAYO	-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURE DE VERDURAS Y BONIATO -POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y MIJO -FRUTA, PAN/AGUA 	-PURÉ DE VERDURAS -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -YOGURT DE SOJA Y PAN 	
				SEMANA 5 29 ABRIL 3 JUNIO	-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA DE PATATA con cebolla -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA, PAN/AGUA 	-CREMA DE GUISANTES -POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA SALTEADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA, PAN/AGUA 	-PURÉ DE VERDURAS -TERNERA EN SALSA CON VERDURAS -YOGURT DE SOJA Y PAN 

VERDURAS DEL TRIMESTRE:



VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIAL: Kcal: 401 PR: 17,1 g LIP: 12,2g HC: 54,3g

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 niño@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema. Mas info: <https://justicialimentaria.org/>



Más verduras, hortalizas y frutas de temporada:

