

		MENÚ TRANSICIÓN 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) 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 ABRIL 6 MAYO 10 JUNIO	LUNES -PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN 	MARTES -PURÉ DE VERDURAS -PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO -FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES -PURÉ DE VERDURAS -FILETES DE CERDO PLANCHA C/PATATAS PANADERA -LÁCTEO Y PAN 	JUEVES -PURÉ DE VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	VIERNES -PURÉ DE VERDURAS -PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS -LÁCTEO Y PAN 		
	SEMANA 2 1 ABRIL 13 MAYO 17 JUNIO	-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN 	-CREMA DE ZANAHORIA -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -MERLUZA EN SALSA DE PUERRO -LÁCTEO Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -COCIDO COMPLETO (Garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -BACALAO HORNO C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN 	
	SEMANA 3 15 ABRIL 20 MAYO 24 JUNIO	-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA C/ PIMIENTO -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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 -LÁCTEO Y PAN 	
	SEMANA 4 22 ABRIL 27 MAYO	-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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) -LÁCTEO Y PAN 	
	SEMANA 5 29 ABRIL 3 JUNIO	-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA DE PATATA con cebolla -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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://justiciaalimentaria.org/>



Más verduras, hortalizas y frutas de temporada:

