

		<u>MENÚ BASAL 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) E.I. EL TREN</u>				
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.						
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
SEMANA 1 1 ABRIL 6 MAYO 10 JUNIO	-MENESTRA DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN 	-ENSALADA DE TOMATE -PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO -FRUTA, PAN/AGUA 	-MACARRONES CON CEBOLLA Y TOMATE -FILETES DE CERDO PLANCHA C/PATATAS PANADERA -LÁCTEO Y PAN 	-LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	-PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS -ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA -LÁCTEO Y PAN 	
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 404 PR: 17,6 g LIP: 12,4 g HC: 57,1g					
SEMANA 2 8 ABRIL 13 MAYO 17 JUNIO	-PASTA CON VERDURAS Y TOMATE -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN 	-CREMA DE ZANAHORIA -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN 	-JUADIAS VERDES REHOGADAS 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: 398 PR: 14,1g LIP: 9,3g HC: 59g					
SEMANA 3 15 ABRIL 20 MAYO 24 JUNIO	-SPAGUETTIS CON VERDURAS -TORTILLA C/ PIMIENTO -LÁCTEO Y PAN 	-PURÉ DE ZANAHORIA -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 -EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO -FRUTA Y PAN 	-MENESTRA DE TEMPORADA -MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA DE MAIZ -LÁCTEO Y PAN 	
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 400 PR: 15,5g LIP: 9,6g HC: 58,4g					
SEMANA 4 22 ABRIL 27 MAYO	-JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -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 	-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 	-ENSALADA DE MAIZ -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -LÁCTEO Y PAN 	
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 402 PR: 18,3g LIP: 15,5g HC: 52,2g					
SEMANA 5 29 ABRIL 3 JUNIO	-PASTA con tomate y zanahoria -TORTILLA DE PATATA con cebolla -LÁCTEO Y PAN 	-BROCOLI SALTEADO -MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA, PAN/AGUA 	-CREMA DE GUISANTES -POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA SALTEADA -LÁCTEO Y PAN 	-SOPA DE COCIDO -COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA, PAN/AGUA 	-ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA -TERNERA EN SALSA CON VERDURAS -LÁCTEO Y PAN 	

VERDURAS DEL TRIMESTRE:



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:

