



## MENÚ TRANSICIÓN SIN HUEVO, SIN LECHE, SIN EMBUTIDOS (1-2) SEPTIEMBRE 2024 E.I. EL TREN

**\*TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO, NI LECHE, NI EMBUTIDOS, NI TRAZAS DE LOS MISMOS.**



|                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>LUNES 9<br>PURÉ DE VERDURAS<br>LOMO CON CALABACÍN<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br> | <br>MARTES 10<br>PURÉ DE VERDURAS<br>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y<br>PESCADO<br>FRUTA, PAN/AGUA<br> | MIÉRCOLES 4<br>CREMA DE VERDURAS<br>MERLUZA AL HORNO<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br>                                               | JUEVES 5<br>PURÉ DE VERDURAS<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                                         | VIERNES 6<br>PURÉ DE VERDURAS<br>FILETE DE CERDO C/ ENSALADA<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br>   |
| LUNES 9<br>PURÉ DE VERDURAS<br>LOMO CON CALABACÍN<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br>                                                                                      | MARTES 10<br>PURÉ DE VERDURAS<br>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y<br>PESCADO<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                                                                                      | MIÉRCOLES 11<br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO AL LIMÓN CON PATATAS HORNO<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br>                              | JUEVES 12<br>PURÉ DE VERDURAS<br>JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS<br>Y ARROZ<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                                | VIERNES 13<br>PURÉ DE VERDURAS<br>RAGOUT EN SALSA DE ZANAHORIA<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br> |
| LUNES 16<br>CREMA DE VERDURAS<br>FILETE DE POLLO CON ZANAHORIA<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br>                                                                         | MARTES 17<br>PURÉ DE VERDURAS<br>MERLUZA AL HORNO C/PATATA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                                                                                                      | MIÉRCOLES 18<br>PURÉ DE VERDURAS<br>PASTA SIN HUEVO CON VERDURAS DE<br>TEMPORADA Y POLLO SALTEADO<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br> | JUEVES 19<br>PURÉ DE VERDURAS<br>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina,<br>zanahoria, patata y repollo)<br>FRUTA, PAN/AGUA<br> | VIERNES 20<br>PURÉ DE VERDURAS<br>BACALAO HORNO CON PATATAS<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br>    |
| LUNES 23<br>PURÉ DE VERDURAS<br>LOMO AL HORNO C/CALABACÍN<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br>                                                                              | MARTES 24<br>PURÉ DE VERDURAS<br>POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE<br>GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                                                                   | MIÉRCOLES 25<br>PURÉ DE VERDURAS<br>SALMÓN AL HORNO<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br>                                                | JUEVES 26<br>PURÉ DE VERDURAS<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                                        | VIERNES 27<br>PURÉ DE VERDURAS<br>ARROZ C/ CARNE Y VERDURAS<br>YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA<br>    |

VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIAL: Kcal:392 PR: 15.9g LIP:12.3g HC: 55.2g

**\*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 EN EL PAN\***



Verdura del mes: CALABACÍN

-Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente. Además de ayudar a reducir las emisiones de CO2 y apoyar la sostenibilidad de la tierra, consumes productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo y que favorece la economía local.-

Más info: <https://soydetemporada.es/>

### Verdura y Fruta de temporada SEPTIEMBRE

