

MENÚ TRANSICIÓN (1-2) SEPTIEMBRE 2024 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.

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

VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIAL: Kcal:395 PR: 16.7g LIP:12.1g HC: 54.5g

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

