



MENU SIN HUEVO Y SIN YOGUR 1º TRIMESTRE (OTOÑO)



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO NI TAMPOCO YOGUR.**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE CERDO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	PASTA SIN HUEVO NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA FRUTA, PAN/AGUA
SEMANA 2	PASTA SIN HUEVO CON VERDURAS Y TOMATE LOMO AL HORNO C/ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	SOPA DE FIDEOS SIN HUEVO SALMÓN AL HORNO CON PATATAS FRUTA, PAN/AGUA 	-JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS -COCA SIN HUEVO DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA
SEMANA 3	SPAGUETTIS SIN HUEVO CON VERDURAS FILETE DE PAVO PLANCHA CON PUERRO FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE CALABAZA Y BONIATO FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MENESTRA DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	SOPA DE COCIDO SIN HUEVO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA
SEMANA 4	PURE DE GUISANTES POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	ESPIRALES SIN HUEVO EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA 	LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA
SEMANA 5	PASTA SIN HUEVO con tomate y zanahoria LOMO PLANCHA C/TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	BROCOLI GUISADO MERLUZA HORNO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	SOPA DE COCIDO SIN HUEVO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	JUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE BACALAO AL HORNO C/TOMATE FRUTA, PAN/AGUA

VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIA: Kcal: 411 PR: 18.1 g LIP: 13.4g HC: 56.7g

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 EN EL PAN



VERDURAS DEL TRIMESTRE: **CALABACÍN**



JUDÍA VERDE



CALABAZA



BROCOLI



-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/>

Otoño

Frutas y Hortalizas

