



MENU TRANSICIÓN (1-2)

1º TRIMESTRE (OTOÑO)

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	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE JUDÍAS VERDES MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA
SEMANA 2	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
SEMANA 3	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE CALABAZA Y BONIATO FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE COLIFLOR CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
SEMANA 4	PURÉ DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
SEMANA 5	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA 	CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	BROCOLI GUISADO MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	JUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE NATURAL BACALAO AL HORNO C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA

VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIA: Kcal: 395PR: 17.7g LIP: 14.7g HC: 58.4g

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

