



MENÚ SIN HUEVO 2º TRIMESTRE (INVIERNO) E.I. EL TREN



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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 20 ENERO 24 FEBRERO 31 MARZO	-MENESTRA DE VERDURAS -FILETE DE PAVO C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN 	-PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y CARNE -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA, PAN/AGUA 	-MACARRONES SIN HUEVO CON CEBOLLA Y TOMATE -SALMÓN 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 VARIADA -LÁCTEO Y PAN
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 408 PR: 17,5 g LIP: 12,4 g HC: 56,2g					
SEMANA 2 27 ENERO 3 MARZO 7 ABRIL	-PASTA SIN HUEVO CON VERDURAS Y TOMATE -LOMO CON ZANAHORIA -LÁCTEO Y PAN 	-CREMA DE GUISANTES -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN 	-COLIFLOR REHOGADA CON PATATA -MERLUZA EN SALSA DE PUERRO -LÁCTEO Y PAN 	-SOPA DE COCIDO SIN HUEVO -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: 401 PR: 14,8g LIP: 9,7g HC: 60,2g					
SEMANA 3 3 FEBRERO 10 MARZO 14 ABRIL	-SPAGUETTIS SIN HUEVO CON VERDURAS -FILETE DE POLLO PLANCHA -LÁCTEO Y PAN 	-PURÉ DE CALABAZA Y BONIATO -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -FRUTA Y PAN 	-SOPA DE LETRAS SIN HUEVO -RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF -LÁCTEO Y PAN 	-JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ -EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO -FRUTA Y PAN 	-BRÓCOLI REHOGADO -MERLUZA EN SALSA VERDE C/ LOMBARDA -LÁCTEO Y PAN
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 403 PR: 16,5g LIP: 10g HC: 60,2g					
SEMANA 4 10 FEBRERO 17 MARZO	-JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -LOMO AL HORNO C/CALABACÍN -LÁCTEO Y PAN 	-PURE DE BRÓCOLI -POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA Y PAN 	-ESPIRALES SIN HUEVO EN SALSA DE TOMATE NATURAL -MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES -LÁCTEO Y PAN 	-ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO -LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y QUINOA -FRUTA, PAN/AGUA 	-ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA -TERNERA EN SALSA CON VERDURAS -LÁCTEO Y PAN
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 406 PR: 19,2g LIP: 16,2g HC: 51,6g					
SEMANA 5 17 FEBRERO 24 MARZO	-PASTA SIN HUEVO con tomate y zanahoria -FILETE DE PAVO CON ESPINACAS -LÁCTEO Y PAN 	-VERDURA DE TEMPORADA SALTEADA -MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA, PAN/AGUA 	-CREMA DE GUISANTES -POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA -LÁCTEO Y PAN 	-SOPA DE COCIDO SIN HUEVO -COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA, PAN/AGUA 	-ENSALADA DE MAIZ -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -LÁCTEO Y PAN

VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 409 PR: 17,7g LIP: 14,1g HC: 57,1g

VERDURAS DEL TRIMESTRE:

PUERRO



COLIFLOR



CEBOLLA



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 niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema. Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>

Más verduras, hortalizas y frutas de temporada:

Acelga, Alcachofa Boniato Puerro Zanahoria Rábano Remolacha Repollo Romanesco Rúcula Brócoli Calabaza Lechuga Lombarda Nabo Cebolla Coliflor Champiñón/ Setas Escarola Espinaca Haba verde Hinojo Aguacate Chirimoya Kiwi Manzana Pera Plátano Mandarina Naranja