

 Sin leche		<u>MENÚ SIN LECHE</u> <u>3º TRIMESTRE (PRIMAVERA)</u> <u>E.I. EL TREN</u> *TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas)*					
		LUNES -MENESTRA DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	MARTES -ENSALADA VARIADA -PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO -FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES -MACARRONES CON CEBOLLA Y TOMATE -FILETES DE CERDO PLANCHA C/PATATAS PANADERA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	JUEVES -LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	VIERNES -PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS -ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 404 PR: 17,6 g LIP: 12,4 g HC: 57,1g							
		-PASTA CON VERDURAS Y TOMATE -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-CREMA DE ZANAHORIA -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN 	-JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA -MERLUZA EN SALSA DE PUERRO -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-SOPA DE COCIDO -COCIDO COMPLETO (Garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA Y PAN 	-ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS -BACALAO HORNO C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 398 PR: 14,1g LIP: 9,3g HC: 59g							
		-SPAGUETTIS CON VERDURAS -TORTILLA C/ PIMIENTO -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE BRÓCOLI -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -FRUTA Y PAN 	-SOPA DE LETRAS -RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS -EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO -FRUTA Y PAN 	-MENESTRA DE TEMPORADA -MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA DE MAIZ -YOGURT DE SOJA Y PAN 	
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 403 PR: 15,6g LIP: 10,1g HC: 58,6g							
		-JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -TORTILLA C/ESPINACAS -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURE DE VERDURAS Y BONIATO -POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA Y PAN 	-ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL -MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN -LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y MIJO -FRUTA, PAN/AGUA 	-ENSALADA VARIADA -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -YOGURT DE SOJA Y PAN 	
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 401 PR: 18,1g LIP: 15,4g HC: 52,4g							
		-PASTA con tomate y zanahoria -TORTILLA DE PATATA con cebolla -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-BROCOLI SALTEADO -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -FRUTA, PAN/AGUA 	-CREMA DE GUISANTES -POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA SALTEADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-SOPA DE COCIDO -COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA, PAN/AGUA 	-ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA -MAGRO EN SALSA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	

VERDURAS DEL TRIMESTRE:



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



Más verduras, hortalizas y frutas de temporada:

