

		MENÚ BASAL 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) 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. 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 1 ABRIL 6 MAYO 10 JUNIO		-MENESTRA DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN		-ENSALADA VARIADA -PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO -FRUTA, PAN/AGUA		-MACARRONES CON CEBOLLA Y TOMATE -FILETES DE CERDO PLANCHA 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 DE TOMATE Y CEBOLLA -LÁCTEO 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 C/ PATATAS C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN		-CREMA DE ZANAHORIA -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN		-JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA -MERLUZA EN SALSA DE PUERRO -LÁCTEO 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 -LÁCTEO Y PAN	
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 398 PR: 14,1g LIP: 9,3g HC: 59g											
SEMANA 3 15 ABRIL 20 MAYO 24 JUNIO		-SPAGUETTIS CON VERDURAS -TORTILLA C/ PIMIENTO -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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) -LÁCTEO Y PAN	
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 401 PR: 18.1g LIP: 15,4g HC: 52,4g											
SEMANA 5 29 ABRIL 3 JUNIO		-PASTA con tomate y zanahoria -TORTILLA DE PATATA con cebolla -LÁCTEO Y PAN		-BROCOLI SALTEADO -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -FRUTA, PAN/AGUA		-CREMA DE GUISANTES -POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA SALTEADA -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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 niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema. Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>



Más verduras, hortalizas y frutas de temporada:

