



MENÚ BASAL SIN HUEVO 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) 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 1 ABRIL 6 MAYO 10 JUNIO	-MENESTRA DE VERDURAS -FILETE DE PAVO C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN	-ENSALADA DE TOMATE -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: 406 PR: 17,1 g LIP: 12,6 g HC: 56.7g					
SEMANA 2 8 ABRIL 13 MAYO 17 JUNIO	-PASTA SIN HUEVO CON VERDURAS Y TOMATE -LOMO CON ZANAHORIA -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 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: 399 PR: 13.2g LIP: 9.5g HC: 58.7g					
SEMANA 3 15 ABRIL 20 MAYO 24 JUNIO	-SPAGUETTIS SIN HUEVO CON VERDURAS -FILETE DE POLLO PLANCHA -LÁCTEO Y PAN	-PURÉ DE BRÓCOLI -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 -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: 402 PR: 15.4g LIP: 9.9g HC: 57.8g					
SEMANA 4 22 ABRIL 27 MAYO	-JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -LOMO AL HORNO C/ESPINACAS -LÁCTEO Y PAN	-PURE DE VERDURAS Y BONIATO -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 TOMATEY ATÚN -LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y MIJO -FRUTA, PAN/AGUA	-ENSALADA DE MAIZ -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -LÁCTEO Y PAN
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 403 PR: 18.0g LIP: 15.6g HC: 58.1g					
SEMANA 5 29 ABRIL 3 JUNIO	-PASTA SIN HUEVO con tomate y zanahoria -FILETE DE PAVO CON PUERRO -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 SIN HUEVO -COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA, PAN/AGUA	-ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA -MAGRO EN SALSA -LÁCTEO Y PAN
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 407 PR: 14.9 g LIP: 14.2g HC: 59.8g					

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 *



Más verduras, hortalizas y frutas de temporada: