



MENÚ SIN LENTEJAS 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) E.I. EL TREN

EN ESTE MENÚ NO SE EMPLEA LENTEJAS NI TRAZAS DE LAS MISMAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 1 ABRIL - 6 MAYO 10 JUNIO	-MENESTRA DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN 	-ENSALADA DE TOMATE -PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y PESCADO -FRUTA, PAN/AGUA 	-MACARRONES CON CEBOLLA Y TOMATE -FILETES DE CERDO PLANCHA C/PATATAS PANADERA -LÁCTEO Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS Y CARNE -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: 405 PR: 17,2 g LIP: 12,1g HC: 57.0g					
SEMANA 2 8 ABRIL - 13 MAYO 17 JUNIO	-PASTA CON VERDURAS Y TOMATE -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA -LÁCTEO Y PAN 	-CREMA DE ZANAHORIA -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN 	-JUADIAS 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 	-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: 400 PR: 15.5g LIP: 9.6g HC: 58.4g					
SEMANA 4 22 ABRIL - 27 MAYO	-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 -PURÉ DE VERDURAS Y CARNE -FRUTA, PAN/AGUA 	-ENSALADA DE MAIZ -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -LÁCTEO Y PAN 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 402 PR: 18.3g LIP: 15,5g HC: 52.2g					
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 niño@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema. Mas info: <https://justicialimentaria.org/>



Más verduras, hortalizas y frutas de temporada: