

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 | <b>MENÚ TRANSICIÓN 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) E.I. EL TREN</b>                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>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.</p> |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |  |
| <div>SEMANA 1<br/>1 ABRIL<br/>6 MAYO<br/>10 JUNIO</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>LUNES</b><br>-PURÉ DE VERDURAS<br>-TORTILLA C/ENSALADA<br>-LÁCTEO Y PAN<br> | <b>MARTES</b><br>-PURÉ DE VERDURAS<br>-PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO<br>-FRUTA, PAN/AGUA<br> | <b>MIÉRCOLES</b><br>-PURÉ DE VERDURAS<br>-FILETES DE CERDO PLANCHA<br>C/PATATAS PANADERA<br>-LÁCTEO Y PAN<br> | <b>JUEVES</b><br>-PURÉ DE VERDURAS<br>-COCA DE POLLO<br>(Masa con pollo y verduras)<br>-FRUTA Y PAN<br> | <b>VIERNES</b><br>-PURÉ DE VERDURAS<br>-PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                                  |                                                                                                                                                                           |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>SEMANA 2</b><br>8 ABRIL<br>13 MAYO<br>17 JUNIO                                                                                                               | -PURÉ DE VERDURAS<br>-TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                             | -CREMA DE ZANAHORIA<br>-POLLO ASADO CON ARROZ<br>-FRUTA Y PAN<br>                                               | -PURÉ DE VERDURAS<br>-MERLUZA EN SALSA DE PUERRO<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                                    | -PURÉ DE VERDURAS<br>-COCIDO COMPLETO (Garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo)<br>-FRUTA Y PAN<br>    | -PURÉ DE VERDURAS<br>-BACALAO HORNO C/ENSALADA<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                    |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>SEMANA 3</b><br>15 ABRIL<br>20 MAYO<br>24 JUNIO                                                                                                              | -PURÉ DE VERDURAS<br>-TORTILLA C/ PIMIENTO<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                                       | -PURÉ DE ZANAHORIA<br>-SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA<br>-FRUTA Y PAN<br>                                   | -PURÉ DE VERDURAS<br>-RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                     | -PURÉ DE VERDURAS<br>-EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO<br>-FRUTA Y PAN<br>                                           | -PURÉ DE VERDURAS<br>-MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA DE MAIZ<br>-LÁCTEO Y PAN<br>   |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>SEMANA 4</b><br>22 ABRIL<br>27 MAYO                                                                                                                          | -PURÉ DE VERDURAS<br>-TORTILLA DE PATATAS C/ESPINACAS<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                            | -PURE DE VERDURAS Y BONIATO<br>-POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA<br>-FRUTA Y PAN<br>   | -PURÉ DE VERDURAS<br>-MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                                | -PURÉ DE VERDURAS<br>-LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y MIJO<br>-FRUTA, PAN/AGUA<br>                                         | -PURÉ DE VERDURAS<br>-PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras)<br>-LÁCTEO Y PAN<br> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>SEMANA 5</b><br>29 ABRIL<br>3 JUNIO                                                                                                                          | -PURÉ DE VERDURAS<br>-TORTILLA DE PATATA con cebolla<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                             | -PURÉ DE VERDURAS<br>-SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA<br>-FRUTA, PAN/AGUA<br>                                | -CREMA DE GUISANTES<br>-POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA SALTEADA<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                        | -PURÉ DE VERDURAS<br>-COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo)<br>-FRUTA, PAN/AGUA<br> | -PURÉ DE VERDURAS<br>-MAGRO EN SALSA<br>-LÁCTEO Y PAN<br>                              |  |

#### VERDURAS DEL TRIMESTRE:



VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIAL: Kcal: 398 PR: 16.8g LIP: 12.2g HC: 55.3g

**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:

