

  MENÚ TRANSICIÓN SIN LECHE 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) E.I. EL TREN  		*TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas)*				
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 1 ABRIL 6 MAYO 10 JUNIO		-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO -FRUTA, PAN/AGUA 	-PURÉ DE VERDURAS -FILETES DE CERDO PLANCHA C/PATATAS PANADERA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS -YOGURT DE SOJA Y PAN 
SEMANA 2 8 ABRIL 13 MAYO 17 JUNIO		-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA DE PATATAS C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-CREMA DE ZANAHORIA -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -MERLUZA EN SALSA DE PUERRO -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -COCIDO COMPLETO (Garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -BACALAO HORNO C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 
SEMANA 3 15 ABRIL 20 MAYO 24 JUNIO		-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA C/ PIMIENTO -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE ZANAHORIA --SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA DE MAIZ -YOGURT DE SOJA Y PAN 
SEMANA 4 22 ABRIL 27 MAYO		-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA DE PATATAS C/ESPINACAS -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURE DE VERDURAS Y BONIATO -POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y MIJO -FRUTA, PAN/AGUA 	-PURÉ DE VERDURAS -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -YOGURT DE SOJA Y PAN 
SEMANA 5 29 ABRIL 3 JUNIO		-PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA DE PATATA con cebolla -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -FRUTA, PAN/AGUA 	-CREMA DE GUISANTES -POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA SALTEADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURÉ DE VERDURAS -COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA, PAN/AGUA 	-PURÉ DE VERDURAS -MAGRO EN SALSA -YOGURT DE SOJA Y PAN 

VERDURAS DEL TRIMESTRE:



VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIAL: Kcal: 396 PR: 17,0g LIP: 12,2g HC: 54,8g

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:

