



MENU BASAL 1º TRIMESTRE (OTOÑO)

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 29/9 3/11 8/12	MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA FRUTA, PAN/AGUA 	JUDIAS VERDES CON TOMATE SALMÓN PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:404 PR:17.6g LIP:12.8g HC:55.2g					
SEMANA 6/10 10/11 15/12	PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	SOPA DE FIDEOS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:387 PR:14.4g LIP:10.2g HC:60.0g					
SEMANA 13/10 17/11 22/12	SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE CALABAZA Y BONIATO FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MENESTRA DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:397 PR:16.7g LIP:10g HC:59.8g					
SEMANA 20/10 24/11 29/12	PURÉ DE GUISANTES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y PESCADO ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA SALMÓN HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:403 PR:18.6g LIP:15.8g HC:56.8g					
SEMANA 27/10 1/12	PASTA con tomate y zanahoria TORTILLA C/CALABACÍN LÁCTEO, PAN/AGUA 	CREMA DE CALABAZA POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	BRÓCOLI GUISADO MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	JUDÍAS VERDES EN SALSA DE TOMATE NATURAL BACALAO AL HORNO C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA

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 EN EL PAN



VERDURAS DEL TRIMESTRE: **CALABACÍN** **JUDÍA VERDE** **CALABAZA** **BRÓCOLI**

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

-Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente. Además de ayudar a reducir las emisiones de CO2 y apoyar la sostenibilidad de la tierra, consumes productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo y que favorece la economía local. - Más info: <https://soydetemporada.es/>

Otoño
Frutas y Hortalizas

