

 Sin leche		MENÚ SIN LECHE 2º TRIMESTRE (INVIERNO) 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 20 ENERO 24 FEBRERO 31 MARZO	-MENESTRA DE VERDURAS -TORTILLA C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 		-PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y CARNE -ENSALADA DE TOMATE -FRUTA, PAN/AGUA 		-MACARRONES CON CEBOLLA Y TOMATE -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -YOGURT DE SOJA Y PAN 		-LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 		-PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS -ENSALADA VARIADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 407 PR: 17,5g LIP: 12,7g HC:56,8g									
SEMANA 2 27 ENERO 3 MARZO 7 ABRIL	-PASTA CON VERDURAS Y TOMATE -TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA -YOGURT DE SOJA Y PAN 		-CREMA DE GUISANTES -POLLO ASADO CON ARROZ -FRUTA Y PAN 		-COLIFLOR REHOGADA CON PATATA -MERLUZA EN SALSA DE PUERRO -YOGURT DE SOJA 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 -YOGURT DE SOJA Y PAN 	
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 398 PR: 14,4g LIP: 9,7g HC:60,0g									
SEMANA 3 3 FEBRERO 10 MARZO 14 ABRIL	-SPAGUETTIS CON VERDURAS -TORTILLA C/ PUERRO -YOGURT DE SOJA Y PAN 		-PURÉ DE CALABAZA Y BONIATO -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -FRUTA Y PAN 		-SOPA DE LETRAS -RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF -YOGURT DE SOJA Y PAN 		-JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ -EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO -FRUTA Y PAN 		-BRÓCOLI REHOGADO -MERLUZA EN SALSA VERDE C/ LOMBARDA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 402 PR: 15,8g LIP: 10,4g HC:59,1g									
SEMANA 4 10 FEBRERO 17 MARZO	-JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -TORTILLA DE PATATAS C/CALABACÍN -YOGURT DE SOJA Y PAN 		-PURE DE BRÓCOLI -POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA Y PAN 		-ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL -MERLUZA AL HORNO CON GUISANTES -YOGURT DE SOJA Y PAN 		-ENSALADA DE TOMATE -LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS Y QUINOA -FRUTA, PAN/AGUA 		-ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA -TERNERA EN SALSA CON VERDURAS -YOGURT DE SOJA Y PAN 	
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 406 PR: 18,5g LIP: 15,3g HC:59,9g									
SEMANA 5 17 FEBRERO 24 MARZO	-PASTA con tomate y zanahoria -TORTILLA DE PATATA Con espinacas -YOGURT DE SOJA Y PAN 		-VERDURA DE TEMPORADA SALTEADA -MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA -FRUTA, PAN/AGUA 		-CREMA DE GUISANTES -POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA SALTEADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 		-SOPA DE COCIDO -COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) -FRUTA, PAN/AGUA 		-ENSALADA DE MAIZ -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -YOGURT DE SOJA Y PAN 	

VERDURAS DEL TRIMESTRE:

PUERRO

COLIFLOR

CEBOLLA



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:

Acelga, Alcachofa Boniato Puerro Zanahoria Rábano Remolacha Repollo Romanesco Rúcula Brócoli Calabaza Lechuga Lombarda Nabo Cebolla Coliflor Champiñón/ Setas Escarola Espinaca Haba verde Hinojo
 Aguacate Chirimoya Kiwi Manzana Pera Plátano Mandarina Naranja