

MENÚ BASAL SIN LECHE, SIN EMBUTIDOS Y SIN FRUTOS SECOS 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) E.I. EL TREN

*TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA, NI PROTEÍNA DE LA LECHE, NI EMBUTIDOS, NI FRUTOS SECOS (Ni trazas de los mismos).

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	-MENESTRA DE VERDURAS -TORTILLA FRANCESA C/ENSALADA -FRUTA Y PAN 	-ENSALADA VARIADA -PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-MACARRONES CON CEBOLLA Y TOMATE -FILETES DE CERDO GUIADOS C/PATATAS PANADERA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	-COLIFLOR REHOGADA -SALMÓN C/ ARROZ -YOGURT DE SOJA Y PAN 
SEMANA 2	-PASTA CON VERDURAS Y TOMATE -TORTILLA DE CALABACÍN C/ENSALADA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-CREMA DE ZANAHORIA CON LENTEJA ROJA -POLLO ASADO CON PURÉ DE COLIFLOR -FRUTA Y PAN 	-JUDÍAS VERDES REHOGADAS 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 
SEMANA 3	-SPAGUETTIS CON VERDURAS -TORTILLA C/ PIMIENTO -YOGURT DE SOJA 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 -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS -EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO -FRUTA Y PAN 	-MENESTRA DE TEMPORADA -MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA DE MAIZ -YOGURT DE SOJA Y PAN 
SEMANA 4	-JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -TORTILLA C/ESPINACAS -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-PURE DE VERDURAS -POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y ZANAHORIA -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 	-ENSALADA VARIADA -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -YOGURT DE SOJA Y PAN 
SEMANA 5	-PASTA con tomate y zanahoria -TORTILLA DE PATATA con cebolla -YOGURT DE SOJA Y PAN 	-BROCOLI SALTEADO -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -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 	-ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA -MERLUZA EN SALSA -YOGURT DE SOJA Y PAN 

VERDURAS DEL TRIMESTRE:



VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIA: Kcal: 405 PR:15g LIP:13g HC 55g

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 nuestra salud, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.

Más info: <https://justicialimentaria.org/>

verduras



Más verduras, hortalizas y frutas de temporada:

frutas

