

		<u>MENÚ BASAL 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) E.I. EL TREN</u>						
		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 1	-MENESTRA DE VERDURAS -QUICHE C/ENSALADA -FRUTA Y PAN 	-ENSALADA VARIADA -PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y PESCADO -LÁCTEO Y PAN 	-MACARRONES CON CEBOLLA Y TOMATE -FILETES DE CERDO GUISADOS C/PATATAS PANADERA -LÁCTEO Y PAN 	-LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	-COLIFLOR REHOGADA -SALMÓN C/ ARROZ -LÁCTEO Y PAN 			
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:403 PR:17g UP:11g HC:57.0g							
SEMANA 2	-PASTA CON VERDURAS Y TOMATE -TORTILLA DE CALABACÍN C/ENSALADA -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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 -LÁCTEO Y PAN 			
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:399 PR:14g UP:10g HC:59g							
SEMANA 3	-SPAGUETTIS CON VERDURAS -TORTILLA C/ PIMIENTO -LÁCTEO 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 -LÁCTEO 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 -LÁCTEO Y PAN 			
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:403 PR:15g UP:10g HC:58g							
SEMANA 4	-JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOMATE -TORTILLA C/ESPINACAS -LÁCTEO 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 -LÁCTEO Y PAN 	-ENSALADA DE TOMATE Y QUESO -LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Y QUINOA -FRUTA, PAN/AGUA 	-ENSALADA VARIADA -PAELLA DE KEKA (Arroz con pollo y verduras) -LÁCTEO Y PAN 			
	VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 401 PR: 18g UP:15g HC:52g							
SEMANA 5	-PASTA con tomate y zanahoria -TORTILLA DE PATATA con cebolla -LÁCTEO Y PAN 	-BROCOLI SALTEADO -SALMÓN AL HORNO C/PATATAS PANADERA -FRUTA, PAN/AGUA 	-CREMA DE GUISANTES -POLLO AL HORNO C/ZANAHORIA SALTEADA -LÁCTEO 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 -LÁCTEO Y PAN 			

VERDURAS DEL TRIMESTRE:



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:

