

		MENÚ TRANSICIÓN SIN LECHE 3º TRIMESTRE (PRIMAVERA) E.I. EL TREN 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.				
SEMANA 1		LUNES -PURÉ DE VERDURAS -TORTILLA FRANCESA C/ENSALADA -FRUTA Y PAN 	MARTES -PURÉ DE VERDURAS -PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO -YOGURT DE SOJA Y PAN 	MIÉRCOLES -PURÉ DE VERDURAS -FILETES DE CERDO GUIADOS C/PATATAS PANADERA -YOGURT DE SOJA Y PAN 	JUEVES -PURÉ DE VERDURAS -COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	VIERNES -PURÉ DE VERDURAS -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		-PURÉ DE 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 	-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		-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 GUIANTES -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		-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 GUIANTES -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 	-PURÉ DE VERDURAS -MERLUZA EN SALSA -YOGURT DE SOJA 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:

