



MENÚ TRANSICIÓN SIN LECHE(1-2)

1º TRIMESTRE OTOÑO E.I. EL TREN



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE PLV, NI LACTOSA, NI TRAZAS DE LAS MISMAS.**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 5/10 9/11 14/12	CREMA DE PUERRO REVUELTO DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS POLLO ASADO CON ARROZ YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE JUDÍAS VERDES SALMÓN PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA
SEMANA 12/10 16/11 21/12	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	PURÉ DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	PURÉ DE VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA
SEMANA 19/10 23/11 28/12	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	PURÉ DE CALABAZA Y BONIATO TERNERA EN SALSA C/PURÉ DE COLIFLOR FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE COLIFLOR CON PATATAS MERLUZA AL HORNO C/ENSALADA YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA
SEMANA 26/10 30/11	PURÉ DE GUISANTES TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS TERNERA EN SALSA CON VERDURAS YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS SALMÓN HORNO C/ENSALADA YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA
SEMANA 2/11 7/12	PURÉ DE VERDURAS TORTILLA C/CALABACÍN YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	CREMA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS ROJAS POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	PURÉ DE VERDURAS BACALAO AL HORNO C/TOMATE YOGURT DE SOJA, PAN/AGUA

VALORES NUTRICIONALES MEDIA DIARIA: Kcal:395 PR:16g LIP:13g HC:58g

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 EN EL PAN



VERDURAS DEL TRIMESTRE: **CALABACÍN**



JUDÍA VERDE



CALABAZA



BROCOLI



-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

