



MENU BASAL 1º TRIMESTRE (OTOÑO) SIN CERDO



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 5/10 9/11 14/12	CREMA DE PUERRO QUICHE DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA 	MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA FRUTA, PAN/AGUA 	JUDÍAS VERDES CON TOMATE SALMÓN PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:405 PR:15g LIP:13g HC:54g					
SEMANA 12/10 16/11 21/12	PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURE DE CALABAZA Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	SOPA DE FIDEOS SALMÓN AL HORNO CON PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS COCA DE POLLO (Masa con pollo y verduras) -FRUTA Y PAN 	ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:391 PR:14g LIP:11g HC:59g					
SEMANA 19/10 23/11 28/12	SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	PURÉ DE CALABAZA Y BONIATO TERNERA EN SALSA C/PURÉ DE COLIFLOR FRUTA, PAN/AGUA 	MENESTRA DE VERDURAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:397 PR:15g LIP:10g HC:57g					
SEMANA 26/10 30/11	PURÉ DE GUISANTES TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN LÁCTEO, PAN/AGUA 	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y PESCADO ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA, PAN/AGUA 	ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	LENTEJAS CON VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA SALMÓN HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:403 PR:17g LIP:14g HC:50g					
SEMANA 7/11 7/12	PASTA con tomate y zanahoria TORTILLA C/CALABACÍN LÁCTEO, PAN/AGUA 	CREMA DE ZANAHORIA Y LENTEJAS ROJAS POLLO ASADO CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	BRÓCOLI GUISADO MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	JUDÍAS VERDES CON PATATAS BACALAO AL HORNO C/TOMATE LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:409 PR:14g LIP:13g HC:56g					

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



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

VERDURAS DEL TRIMESTRE: CALABACÍN JUDÍA VERDE CALABAZA BRÓCOLI

-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

