JULIO

PALMAS PALMITAS
ESCUELA INFANTIL

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:

Albaricoque, ciruela, fresquilla, manzana, melocotón, melón, nectarina, paraguaya, pera, plátano canarias, sandía.

Berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, champiñón, judía verde, lechuga, nabo, patata, pepino, pimiento rojo y verde, puerro, remolacha, tomate, zanahoria.

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

COMIDA	CENA
P/A + C	V + P
P/A + P	V + H
P/A + H	V + C

COMIDA	CENA
V + C	P/A + P
V + P	P/A + H
V + H	P/A + C

COMIDA	CENA
L + C	V + P
L + P	V + H
L + H	V + C

COMIDA	CENA
L + V	P/A + V

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 PASTA INTEGRAL CON SALSA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA PV TORTILLA DE CHAMPIÑÓN H PAN YOGUR DE SOJA	**2** SOPA DE LETRAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, judías verdes) PV PAVO CON SALSA DE MANZANA C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**3** DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ + ENSALADA (remolacha y manzana) LV C PAN FRUTA DE TEMPORADA
6 CREMA DE CALABAZA Y BONIATO V MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS Y CEBOLLA P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**7** GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (patata, calabacín, judías verdes, cebolla) Y POLLO) + ENSALADA (lechuga y zanahoria) LV C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**8** PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA (tomate triturado, zanahoria, cebolla) Y CABALLA PV P PAN YOGUR DE SOJA	**9** ARROZ CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, brócoli) AV TORTILLA DE CALABAZA H PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**10** DÍA PROTEÍNA VEGETAL JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) LV C PAN FRUTA DE TEMPORADA
13 PURÉ DE CALABACÍN con daditos de pan V MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**14** GARBANZOS CON VERDURAS (pimiento rojo, zanahoria, puerro) V CINTA LOMO FRESCA EN SALSA DE TOMATE CASERA C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**15** PASTA INTEGRAL CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) PV TORTILLA DE BRÓCOLI H PAN YOGUR	**16** VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) V POLLO GUISADO C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**17** DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, judías verdes, tomate triturado, cebolla) Y ARROZ + ENSALADA (remolacha y manzana) LV C PAN FRUTA DE TEMPORADA
20 COLIFLOR CON PATATA V MERLUZA EN SALSA VERDE (cebolla, perejil) P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**21** LENTEJAS CON VERDURAS (pimiento rojo, calabaza, judías verdes, cebolla) Y POLLO + ENSALADA (lechuga y tomate) LV C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**22** PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA (zanahoria, cebolla) PV TORTILLA DE CALABACÍN H PAN YOGUR DE SOJA	**23** ARROZ CON BACALAO Y VERDURAS (zanahoria, puerro, pimiento verde) + ENSALADA (tomate y maíz) AV P PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**24** DÍA PROTEÍNA VEGETAL JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) LV C PAN FRUTA DE TEMPORADA
27 JUDÍAS VERDES CON PATATA V MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, zanahoria) P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**28** LENTEJAS CON VERDURAS (patata, calabaza, judías verdes, puerro) Y MAGRO DE CERDO + ENSALADA (lechuga y tomate) LV C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**29** PASTA INTEGRAL CON PISTO (tomate conserva triturado, calabacín, pimiento verde, cebolla) PV TORTILLA DE PUERRO HV PAN YOGUR DE SOJA	**30** BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIA V POLLO AL HORNO CON PATATAS C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**31** DÍA PROTEÍNA VEGETAL ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) LV C PAN FRUTA DE TEMPORADA

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección. El yogurt siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales. Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox 200 grs.

Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.