SEPTIEMBRE

PALMAS PALMITAS
ESCUELA INFANTIL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 PURÉ DE CALABACÍN con daditos de pan V MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**8** GARBANZOS CON VERDURAS (pimiento rojo, zanahoria, puerro) LV CINTA LOMO FRESCA EN SALSA DE TOMATE CASERA C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**9** PASTA INTEGRAL CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) PV TORTILLA DE BRÓCOLI H PAN YOGUR	**10** VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) V POLLO GUISADO C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**11** DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, judías verdes, tomate triturado, cebolla) Y ARROZ + ENSALADA (remolacha y manzana) LV PAN C FRUTA DE TEMPORADA
14 COLIFLOR CON PATATA V MERLUZA EN SALSA VERDE (cebolla, perejil) P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**15** LENTEJAS CON VERDURAS (pimiento rojo, calabaza, judías verdes, cebolla) LV Y POLLO + ENSALADA (lechuga y tomate) C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**16** ASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA (zanahoria, cebolla) P TORTILLA DE CALABACÍN VH PAN YOGUR	**17** ARROZ CON BACALAO Y VERDURAS (zanahoria, puerro, pimiento verde) + ENSALADA (tomate y maíz) AV PAN INTEGRAL P FRUTA DE TEMPORADA	**18** DÍA PROTEÍNA VEGETAL JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) LV PAN C FRUTA DE TEMPORADA
21 JUDÍAS VERDES CON PATATA V MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, zanahoria) P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**22** LENTEJAS CON VERDURAS (patata, calabaza, judías verdes, puerro) Y MAGRO DE CERDO + ENSALADA (lechuga y tomate) V PAN INTEGRAL C FRUTA DE TEMPORADA	**23** PASTA INTEGRAL CON PISTO (tomate conserva triturado, calabacín, pimiento verde, cebolla) P TORTILLA DE PUERRO VH PAN YOGUR	**24** BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIA V POLLO AL HORNO CON PATATAS C PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	**25** DÍA PROTEÍNA VEGETAL ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) LV PAN C FRUTA DE TEMPORADA
28 PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan V MERLUZA AL HORNO con ARROZ P PAN FRUTA DE TEMPORADA	**29** JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, pimiento verde, patata) Y POLLO + ENSALADA (lechuga y zanahoria) LV PAN INTEGRAL C FRUTA DE TEMPORADA	**30** PASTA CON SALSA DE BRÓCOLI (brócoli, puerro) P TORTILLA DE ZANAHORIA HV PAN YOGUR		

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:

Ciruela, fresquilla, manzana, melocotón, melón, nectarina, paraguaya, pera, plátano de canarias, sandía.

Berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, champiñón, judía verde, lechuga, lombarda, nabo, patata, pepino, pimiento rojo y verde, puerro, remolacha, repollo, 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

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.