

MENÚ NO LECHE Y LACTOSA

LUNES	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja y mandarina.</p> <p>The piece of fruit served with the menu this month will be one of the following: apple, banana, pear, orange and tangerine.</p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.</p> <p>Bread and water are served with the menu.</p>	<p>ESPAQUETIS CON CHORIZO Y TOMATE (1, 6)(Tr.:3) Spaghetti with sausage and tomato sauce (1, 6)(Tr.:3)</p> <p>MERLUZA A LA PLANCHA (4) Griddle hake (4)</p> <p>Con JUDIAS VERDES SALTEADAS With Sauteed green beans</p> <p>MELOCOTON EN ALMIBAR Syrup peach</p> <p>KCal:532 Gr.:21 HC:60 Pro: 23</p>	<p>JUDIAS BLANCAS A LA ESPANOLA (guisadas con verduras) White beans stew with vegetables</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y ATUN (3, 4) Potato and tuna omelette (3, 4)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:631 Gr.:24 HC:63 Pro: 31</p>	<p>PURE DE CALABACIN Zucchini puree</p> <p>POLLO ASADO A LA NARANJA Roasted chicken with orange</p> <p>Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:535 Gr.:27 HC:47 Pro: 23</p>	<p>ARROZ BLANCO CON VERDURAS Rice with vegetables</p> <p>COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) Baked cod (4)</p> <p>Con ZANAHORIAS COCIDAS With Boiled carrots</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:604 Gr.:16 HC:87 Pro: 24</p>
9	10	11	12	13
<p>LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS Lentils stew with vegetables</p> <p>FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6) Baked Kassher (6)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:585 Gr.:23 HC:57 Pro: 30</p>	<p>FIDEUA DE CARNE (de pollo y magro de cerdo) (1)(Tr.:3) Pork and chicken fideua (1)(Tr.:3)</p> <p>MERLUZA A LA VIZZAINA (al horno en salsa de pimiento rojo, cebolla y tomate) (4) Baked hake with red pepper, tomato and onion sauce (4)</p> <p>Con VERDURITAS REHOGADAS With Vegetables</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:578 Gr.:19 HC:67 Pro: 29</p>	<p>JUDIAS VERDES REHOGADAS CON HUEVO (3) Sauteed green beans with boiled egg (3)</p> <p>RAGOUT DE TERNERA (ternera estofada con cebolla, zanahoria y puerro) Beef stew</p> <p>Con ARROZ BLANCO With White rice</p> <p>YOGUR DE SOJA (6) Soy yoghurt (6)</p> <p>KCal:526 Gr.:22 HC:52 Pro: 27</p>	<p>SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) Cocido soup (1)(Tr.:3)</p> <p>COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo y verduras) (6) Chickpeas stew (6)</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:671 Gr.:21 HC:72 Pro: 40</p>	<p>PATATAS GUISADAS CON POLLO Y VERDURAS Potato stew with chicken and vegetables</p> <p>PASTEL DE MERLUZA (3, 4) Fish cake (3, 4)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:618 Gr.:20 HC:63 Pro: 32</p>
16	17	18	19	20
<p>CODITOS CON TOMATE (1)(Tr.:3) Pasta with tomato (1)(Tr.:3)</p> <p>ABADEJO REBOZADO CON AJO Y PEREJIL (1, 3, 4) Breaded codfish with garlic and parsley (1, 3, 4)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:587 Gr.:18 HC:80 Pro: 22</p>	<p>PURE DE COLIFLOR Cauliflower puree</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO Baked chicken drumsticks</p> <p>Con PATATAS FRITAS With Fried potatoes</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:497 Gr.:22 HC:47 Pro: 23</p>	<p>JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) Kidney beans stew with chorizo (6)</p> <p>TORTILLA DE PATATA (3) Spanish omelette (3)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:639 Gr.:26 HC:63 Pro: 29</p>	<p>PAELLA VALENCIANA (con verduras y pollo) Paella</p> <p>MERLUZA A LA ANDALUZA (al horno con salsa de pimiento, cebolla, perejil y ajo) (4) Baked hake with onion and red pepper sauce (4)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:579 Gr.:14 HC:84 Pro: 24</p>	<p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS Chickpea stew with vegetables</p> <p>HAMBURGUESA AL HORNO CON TOMATE (carne de cerdo y ternera) (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Hamburger with tomato sauce (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Con VERDURITAS REHOGADAS With Vegetables</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:641 Gr.:21 HC:64 Pro: 33</p>
23	24	25	26	27
<p>ARROZ GUISADO CON CALAMARES (14) Rice stew with squid (14)</p> <p>CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Baked pork loin (6)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:618 Gr.:24 HC:80 Pro: 25</p>	<p>PURE DE CALABAZA Pumpkin puree</p> <p>FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Breaded chicken fillet (1, 3)(Tr.:6, 11, 12)</p> <p>Con PATATA ASADA With Baked potato</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:512 Gr.:26 HC:47 Pro: 20</p>	<p>MACARRONES CON TOMATE (1)(Tr.:3) Macaroni with tomato sauce (1)(Tr.:3)</p> <p>TERNERA ASADA EN SALSA Roast beef</p> <p>Con VERDURITAS REHOGADAS With Vegetables</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:610 Gr.:19 HC:77 Pro: 28</p>	<p>JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) White beans stew with chorizo (6)</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4) Boiled eggs with tuna and tomato sauce (3, 4)</p> <p>Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA With Lettuce, tomato and onion salad</p> <p>YOGUR DE SOJA (6) Soy yoghurt (6)</p> <p>KCal:625 Gr.:26 HC:56 Pro: 35</p>	<p>PATATAS GUISADAS CON MAGRO DE CERDO Potatoes stew with lean pork</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON TOMATE (4) Hake stew with tomato sauce (4)</p> <p>Con GUISANTES REHOGADOS With Peas with garlic</p> <p>FRUTA Fruit</p> <p>KCal:648 Gr.:24 HC:69 Pro: 31</p>

Contenido de alérgenos en el producto final según el Reglamento Nº1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor:

1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5- Cacahuets 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr- Trazas

La legumbre, arroz, pasta y lácteos servidos son procedentes de agricultura ecológica.

Recomendaciones para la cena/suggestions for dinner:

Semana/week 3-6 abril/april 2018

Día 3: verdura y cerdo. / day 3: vegetables and pork.
Día 4: verdura y ternera. / day 4: vegetables and beef.
Día 5: sopa y conejo. / day 5: soup and rabbit.
Día 6: ensalada y huevo. / day 6: salad and egg.

Semana/week 9-13 abril/april 2018

Día 9: ensalada y pollo. / day 9: salad and chicken.
Día 10: verdura y huevo. / day 10: vegetables and egg.
Día 11: arroz y cerdo. / day 11: rice and pork.
Día 12: verdura y pescado. / day 12: vegetables and fish.
Día 13: verdura y ternera / day 13: vegetables and beef.

Semana/week 16-20 abril/april 2018

Día 16: verdura y pavo. / day 16: vegetables and turkey.
Día 17: pasta y ternera. / day 18: pasta and beef.
Día 18: verdura y cordero. / day 17: vegetables and lamb.
Día 19: ensalada y cerdo. / day 19: salad and pork.
Día 20: verdura y huevo. / day 20: vegetables and egg.

Semana/week 19-23 abril/april 2018

Día 23: verdura y ternera. / day 23: vegetables and beef.
Día 24: sopa y pescado. / day 25: soup and fish.
Día 25: verdura y huevo. / day 26: vegetables and egg.
Día 26: ensalada y conejo. / day 24: salad and rabbit.
Día 27: verdura y pavo / day 27: vegetables and turkey.

