



Alimentos cercanos para un menú más ecológico

DIETA SIN CARNE E.I. LA MALENA

MARZO 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 1 al 5 S6	Espaguetis a la Napolitana (GL) Croquetas de setas (GL) Fruta de temporada	Guisantes con patata Albóndiga de palometa con lechuga (PS) Fruta de temporada	Lentejas con verduritas Filete vegetal ecológico empanado (GL+H+SJ) Yogurt (L)	Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga (H) Fruta de temporada	Puré de patata con zanahoria Merluza al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 8 al 12 S1	Macarrones/espaguetis ecológicos con tomate (GI) Tortilla de patata con lechuga (H) Fruta de temporada	Judías pintas con verduras (SL) Merluza al horno con salsa de champiñones y lechuga (PS) Fruta de temporada	Arroz con verduritas Tortilla francesa con lechuga (H) Yogur (L)	Menestra de verduras Hamburguesa de legumbre con lechuga Fruta de temporada	Judías verdes con patata Pescadilla al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 15 al 19 S2	Sopa de fideos ecológicos Albóndigas de legumbre en salsa de verduras Fruta de temporada	Acelgas con patata Salteado de tofu con verduritas y lechuga (SJ) Fruta de temporada	Arroz con tomate Ventresca en salsa verde (PS+ML+CR+SL) Yogurt (L)	Brócoli con patata Tortilla de patata con loncha queso y lechuga (H+SJ) Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Cazón al horno con lechuga (PS) Fruta de temporada
Del 22 al 26 S3	Espaguetis con tomate y queso rallado (GL+L) Pastel a casero de (H+PS+L) Fruta de temporada	Alubias con verduras Pescadilla a la romana con lechuga (PS + GL + H) Fruta de temporada	Judías verdes con patata Huevo revuelto con champiñones (H) Yogurt (L)	Arroz de pescado (CR+PS+SL+ML) Hamburguesa vegetal a la plancha con lechuga Fruta de temporada	Crema de zanahoria Tortilla de patata con lechuga (H) Fruta de temporada
Del 29 al 31 S4	Sopa de cocido con sémola de arroz Croquetas de setas (GL) Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y lechuga (H) Fruta de temporada	Crema/ puré de verduras Bacalao en salsa de verduras (PS) Yogur (L)		

• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 1169/2011):**

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad