

Menú Mayo - Sin Huevo, Legumbre (tolera judías verdes y blancas), pescado (tolera emperador o atún) ni frutos secos

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea



DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
FESTIVO	FESTIVO	Arroz con tomate Filete de pollo Fruta y pan	Alubias blancas con verduras Lomo de cerdo Fruta y pan	Pasta s/huevo de verduras y pollo Ternera asada Fruta y pan
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
Arroz campesina Filete de pavo con lechuga y zanahoria Fruta y pan	Sopa de fideos s/huevo Ternera asada con champiñones rehogados Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Magro de cerdo al horno con calabacín asado Fruta y pan	Brócoli salteado Contramuslos de pollo asados con ensalada variada Yogur y pan	Pasta s/huevo rehogada Cinta de lomo al horno con ensalada Fruta y pan
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
FESTIVO	Verdura tricolor Magro de cerdo con arroz Yogur y pan	Arroz con champiñones Ternera con patatas dado Fruta y pan	Crema de calabacín Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Ensalada de pasta s/huevo (sin huevo) Chuleta de sajonia con lechuga y tomate Fruta y pan
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
Judías verdes rehogadas Filete de ternera con patatas fritas Fruta y pan	Arroz hortelano Ragout de pavo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de fideos s/huevo Lomo de cerdo con ensalada variada Fruta y pan	Pasta s/huevo con tomate Ternera en salsa con lechuga y maíz Fruta y pan	Ensalada campera (sin huevo ni atún) Pollo al curry con patatas al horno Yogur y pan
DÍA 29	DÍA 30	DÍA 31		
Puré de calabaza Pollo al horno con lechuga y maíz Fruta y pan	Paella de verduras Lomo de cerdo con lechuga y tomate Fruta y pan	Pasta s/huevo con tomate Pizza adaptada a la dieta Yogur y pan		

LÁCTEOS SIN FRUTOS SECOS

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS QUE SE UTILIZARÁN SIEMPRE EN LOS PURES SERÁN: JUDÍAS VERDES, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, CALABAZA Y CALABACÍN FRUTA VARIADA y de TEMPORADA EN PAPILLA (Pátano, Manzana, Pera, Naranja o Mandarina recién exprimida)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ