

MENÚ OLIVER ENERO 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FIESTA
4 <i>Puré verduras y pollo</i> Lentejas con chorizo Quesito Fruta Pan	5 FIESTA	6 FIESTA	7 <i>Puré verduras y ternera</i> Puré de verduras Croquetas jamón Yogur Pan	8 <i>Puré verduras y merluza</i> Arroz blanco con tomate Salchichas de pollo Fruta Pan
11 <i>Puré verduras y pollo</i> Crema calabacín Merluza empanada. May: con ensal Fruta y Pan	12 <i>Puré verduras y ternera</i> Sopa maravilla Pechuga en salsa Yogur Pan	13 <i>Puré verduras y merluza</i> Judías con chorizo Jamón York Fruta Pan	14 <i>Puré verduras y pollo</i> Macarrones con atún Judías verdes Yogur Pan	15 <i>Puré verduras y ternera</i> Arroz con pollo Quesito Fruta Pan
18 <i>Puré verduras y merluza</i> Puré verduras Palitos merluza. May: con ensalada Fruta y Pan	19 <i>Puré verduras y pollo</i> Cocido garbanzos Pringa Yogur Pan	20 <i>Puré verduras y ternera</i> Espaguetis con tomate Salchichas de pollo Fruta Pan	21 <i>Puré verduras y merluza</i> Lentejas con chorizo Quesito Yogur Pan	22 <i>Puré verduras y pollo</i> Arroz blanco Albóndigas en salsa Fruta Pan
25 <i>Puré verduras y ternera</i> Macarrones boloñesa Menestra Fruta Pan	26 <i>Puré verduras y merluza</i> Sopa fideos Merluza en salsa Yogur Pan	27 <i>Puré verduras y pollo</i> Garbanzos con chorizo Pavo en lonchas Fruta Pan	28 <i>Puré verduras y ternera</i> Arroz con pollo Croquetas de jamón Yogur Pan	29 <i>Puré verduras y merluza</i> Crema calabacín Salchichas de pollo con patatas May: Hamburguesa de pollo!! Fruta y Pan

INTOLERANCIAS

- **Intolerancia gluten:**

1. Lentejas: son cocinadas sin pimentón ni chorizo.
2. Pasta: sin gluten.
3. Croquetas: se sustituyen por pescado hervido, pechuga de pollo a la plancha, salchichas o quesitos sin gluten

- **Intolerancia a la lactosa:**

1. Croquetas: se sustituyen por jamón york o salchichas de pollo.
2. Quesito: se sustituye por pescado hervido
3. Yogur: de soja.

- **Intolerancia a la ternera:** se sustituye por pollo o pescado.

Cada día se comunicará en el control de comedor qué han comido los niños.

Menú SUPERVISADO y VALIDADO por ASEMED Nutrición

Dr. Francisco de Asís Cordero Domínguez/Colegiado 4107753SE Asesor Médico en
Nutrición y Patología de la Nutrición www.asedmed.info
asedmednutricion@asedmed.info

