

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
NO LECTIVO	4 Arroz a la milanesa Rosada al horno Lechuga con zanahoria Fruta H:38,59 g P:36 G:21,2 C:492 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	5 Sopa de cocido Cocido ecológico con verduras Yogurt H:18 g P:4 G:1,5 C:102 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	6 Crema de calabacín con quesitos Albóndigas de ternera con tomate y patatas Fruta H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:01 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	7 Judías blancas ecológicas con verduras Tortilla de atún Lechuga Melocotón en almíbar H:35,95 g P:34,8 G:25,2 C:81 Alérgenos: 1.2.3.12.8.
Espaguetis con chorizo Merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta H:8,5 g P:48,2 G:33 C:50 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.	11 Crema de puerros Pollo asado con verduras y patatas Fruta H:11 g P:45,8 G:36,5 C:5 Alérgenos: 1.12.8.13.	12 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de calabacín Lechuga Yogurt H:0 g P:39,6 G:39,5 C:832 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	13 Judías verdes con ajo Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Fruta H:29 g P:39,6 G:66,9 C:889 Alérgenos: 1.2.12.8.	14 Sopa de cocido Cocido ecológico con verduras Bebedino H:18 g P:4 G:1,5 C:102 Alérgenos: 1.2.4.12.8.
Menestra de verduras con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta H:5,5 g P:43,5 G:43,2 C:820 Alérgenos: 1.12.8.13.	18 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.1.2.4.6.5.12.8.	19 Tallarines boloñesa Merluza al horno Lechuga Yogurt H: g P:35,6 G:28,1 C:25 Alérgenos: 1.2.4.5.12.8.13.	20 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa Lechuga con atún Fruta H:21,8 g P:9,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	21 Arroz integral con verduras Bacalao a la romana Lechuga Mousee de fresa H:45,4 g P:20,2 G:41,4 C:643 Alérgenos: 1.2.4.12.8.
Macarrones con tomate y queso Platija empanada Lechuga con zanahoria Fruta H:85,6 g P:45,8 G:4 C:923 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.	25 Puré de verduras Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta H:15,9 g P:5,6 G:10,3 C:190 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	26 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt H:2,6 g P:49,4 G:41,8 C:25 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	27 Judías verdes con jamón Chuleta de sajonia plancha con patatas Fruta H:42,1 g P:39,2 G:30,8 C:655 Alérgenos: 1.12.8.	28 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata Lechuga Melocotón en almíbar H:0,5 g P:32,2 G:32,25 C:30 Alérgenos: 1.2.12.8.



LEYENDA DE ALÉRGICOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A – COMIDA

Cereales, féculas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo

B – CENA

Verduras
Cereales o féculas
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne

Recomendaciones nutricionales



La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.



El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.



El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.



La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



Nota informativa para los padres:

La variedad es la base de una buena alimentación.