



NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 Fusilli en salsa de tomate natural y picada de ternera
Pescadilla en salsa verde
Lechuga y maíz
Fruta de temporada y leche
Pan
Pasta with tomato and minced meat, fish in Green sauce with salad. Fruit and bread

H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725

3 **DÍA + SOSTENIBLE**
Hummus de garbanzos
Risotto de calabaza con tomate natural
Yogurt
Pan
Chickpea cream, pumpkin risotto with tomato. Yogurt and bread.

H:66 g P:20 G:18 C:622

4 Guiso de patatas, vegetales y carne
Tempura de bacalao
Lechuga
Fruta de temporada y leche
Pan
Potato, vegetable and mear stew. Cod tempura with lettuce. Fruit and bread

H:72,5 g P:27 G:54,6 C:902

5 **Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo natural sin alérgenos**
Tortilla de patata
Lechuga y atún
Gelatina de fresa
Pan
White beans with vegetables and sausage, omelette. Strawberry jelly

H:63,5 g P:33,2 G:35,25 C:742

Fettuccini con daditos de pavo
Lardones de calamar con champiñón
Fruta de temporada y leche
Pan
Fettucine with turkey cubes, squid lardons with mushrooms. Fruit and bread

H:96,1 g P:59,7 G:48,1 C:1031

9 **Lentejas ecológicas con verduras y chorizo natural sin alérgenos**
Huevos con bechamel
Palitos de zanahoria
Fruta de temporada y leche
Pan
lentils with vegetables and sausage, eggs

H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843

10 **DÍA DEL CAMPO**
Judías verdes rehogadas con ajo
Pollo en salsa agri dulce con pera y remolacha Patata al horno
Yogurt y Pan
Green beans, sweet and sour chicken

H:42,6 g P:16,1 G:24,2 C:462

11 Sopa de cocido
Cocido madrileño
Fruta de temporada y leche
Pan
Noodle soup and Madrilanian cocido. Fruit and bread

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725

12 Arroz con salsa de tomate natural
Merluza al horno con puré de batata
Melocotón en almíbar
Pan
Rice with tomato, baked with sweet potato, muree

H:44,7 g P:30,1 G:27,2 C:570

Mix de verduras rehogadas con ajo
Albóndigas de ternera en salsa con patatas
Fruta de temporada y leche
Pan
Vegetables mix, veal meatball in sauce with potatoes

H:57,1 g P:43,1 G:43 C:818

16 Macarrones con tomate
Salmón en salsa con vegetales
Fruta de temporada y leche
Pan
Macaroni with tomato, salmon in sauce with vegetables

H:76,7 g P:42,9 G:31,7 C:739

17 **Judías canela ecológicas con verduras y chorizo natural sin alérgenos**
Tortilla de york
Lechuga y maíz
Yogurt y Pan
Been with vegetables and sausage. York omelette with salad

H:42,6 g P:48,1 G:43,4 C:790

18 Sopa de picadillo
Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado
Fruta de temporada y leche
Pan
Picadillo soup, loin ribbon in sauce with diced potatoes

H:19,9 g P:36,8 G:44,7 C:625

19 **DÍA + SOSTENIBLE**
Crema de espinacas con boniato y huevo
Tallarines salteados con tofu y vegetales
Fruta de temporada y Pan
Spinach cream y leche and egg.
Sauteed noodles with tofu and vegetables

H:53,1 g P:15,3 G:18,2 C:672

Caracolas en salsa matricana
Merluza rebozada
Lechuga
Fruta de temporada y leche
Pan
Pasta with matricana sauce and breaded hake

H:85,6 g P:35,9 G:47 C:927

23 **Lentejas pardinasecológicas con zanahoria y puerro**
Tortilla de patata con espinacas
Fruta y leche y Pan
Lentils with carrot and leek, spinach potato omelette

H:45,5 g P:18,33 G:27,45 C:492

24 Crema de calabacín, puerro, zanahoria y patata
Filete de pollo en salsa de hortalizas con arroz integral
Yogurt y Pan
Zucchini, leek, carrot and potato cream, Chicken in vegetables sauce

H:15,9 g P:5,6 G:10,3 C:190

25 **GREEN THURSDAY**
Salteado de guisantes con jamón y ajo
Wok de arroz con salsa de soja y vegetales
Fruta y leche y Pan
Peas with ham and garlic. Rice wick soy Sauce and vegetables

H:36,9 g P:16,9 G:10,6 C:328

26 Sopa de cocido
Cocido madrileño
Bebedino
Pan
Noodle soup and Madrilanian cocido

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725

Paella con pollo, marisco y verduras
Pescadilla en salsa del chef
Lechuga
Fruta de temporada y leche
Pan
Paella with chicken, seafood and vegetables. Whiting in chef sauce

H:64,4 g P:49,5 G:33,4 C:736

30 Judías verdes con york
Albóndigas de ternera con tomate y patatas a cuadrado
Fruta de temporada y leche
Pan
Green beans with york, veal meatballs With tomato and diced potatoes

H:65 g P:64 G:63,2 C:1140

31



¿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:

Las legumbres nos aportan fibra que es importante para regular el funcionamiento de nuestro intestino y prevenir enfermedades.

