




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>DEL 18 DE ABRIL AL 6 DE MAYO FIESTAS DEL 2 MAYO DE LA COMUNIDAD DE MADRID TODAS LAS VESICIONES DE ALÉRGICOS PARTICIPAN EN ESTAS FIESTAS</p>	<p>Crema de puerros Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta</p> <p>3</p> <p>H:32,9 g P:25,6 G:36,2 C:559,6 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>Judías pintas con verduras y chorizo Merluza en salsa verde Yogurt</p> <p>4</p> <p>H:54,7 g P:42,1 G:31,8 C:676 Alérgenos: 5.1.4.6.11.3.12.8.</p>	<p>Menestra de verduras con ajo Tortilla de patata Lechuga Fruta</p> <p>5</p> <p>H:15,7 g P:8,6 G:8,2 C:171 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>	<p>Espirales integrales con tomate Platija empanada Helado</p> <p>6</p> <p>H:28,5 g P:29,1 G:14,1 C:356,5 Alérgenos: 1.2.3.12.8.</p>
<p>Puré de verduras Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta Pan integral</p> <p>9</p> <p>H:22,9 g P:21,6 G:22,3 C:388 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>Lentejas con verduras y chorizo Merluza al horno Lechuga con maíz Fruta</p> <p>10</p> <p>H:22,2 g P:28,9 G:17,7 C:369,6 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>	<p>DÍA DE CHINA Arroz tres delicias Cerdo en salsa agri dulce Ensalada Yogurt</p>  <p>11</p> <p>H:19 g P:25,6 G:25,5 C:224 Alérgenos: 1.4.12.8.</p>	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta</p> <p>12</p> <p>H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>	<p>Judías verdes con aceite de oliva Huevos bechamel Ensalada Helado</p> <p>13</p> <p>H:25,1 g P:30,7 G:39,1 C:585 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.</p>
<p>Crema de calabaza San Jacobo Lechuga Fruta</p> <p>16</p> <p>H:34,9 g P:17,85 G:24,44 C:461 Alérgenos: 1.2.4.12.8.13.</p>	<p>Macarrones con tomate y queso Pescadilla en salsa de limón Lechuga Fruta</p> <p>17</p> <p>H:84,5 g P:59 G:24,1 C:685 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.</p>	<p>Guisantes con jamón Tortilla de calabacín Lechuga con tomate Yogurt</p> <p>18</p> <p>H:31,9 g P:24,9 G:12,9 C:359 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p>	<p>Sopa de verduras Lasaña de carne Ensalada Fruta</p> <p>19</p> <p>H:35,27 g P:29,9 G:39,01 C:614 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>	<p>Judías blancas con verduras y chorizo Bacalao Lechuga Helado</p> <p>20</p> <p>H:35,1 g P:36,7 G:8,6 C:364,3 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>
<p>Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta</p> <p>23</p> <p>H:24,7 g P:20 G:23 C:385,6 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>Fideuá de pollo y vegetales Merluza al horno Lechuga Fruta</p> <p>24</p> <p>H:33,5 g P:22,8 G:11,4 C:334 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt</p> <p>25</p> <p>H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p>	<p>Crema de zanahorias ecológicas Salchichas Patatas fritas Fruta</p> <p>26</p> <p>H:18,9 g P:24,2 G:30,5 C:468 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>Arroz al wok con vegetales Jamoncitos de pollo en su jugo Helado</p>  <p>27</p> <p>H:22 g P:16 G:3,8 C:227,2 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>
<p>Espaguetis boloñesa Bocadito de rosada Lechuga Fruta</p> <p>30</p> <p>H:39 g P:22 G:9,5 C:330 Alérgenos: 1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta</p> <p>31</p> <p>H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>			



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

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

A – COMIDA	B – CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportará todos los nutrientes y la energía que necesita para afrontar el día.