

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en su jugo Patata al horno Yogurt Pan H:21,9 g P:66,7 G:45,4 C:65,7 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	1 Judías blancas con verduras y chorizo Pescadilla al horno Lechuga Fruta Pan H:43,1 g P:24,7 G:12,8 C:68,3 Alérgenos: 1.4.3.12.8.	2 Guisantes con jamón Tortilla de patata Lechuga con tomate Helado Pan H:37,2 g P:21,5 G:15,5 C:55,0 Alérgenos: 1.2.12.8.
Vichissoise Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta Pan H:48,4 g P:30,3 G:42,7 C:68,3 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	6 Arroz con pollo Huevos con bechamel Lechuga con maíz Fruta Pan H:84,4 g P:30,87 G:41,9 C:624,55 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	7 Lentejas con verduras y chorizo Merluza en salsa meniere Lechuga Yogurt Pan H:39,4 g P:10,2 G:9,3 C:28,2 Alérgenos: 10.1.2.4.6.3.12.8.	8 Ensalada de pasta Croquetas de bacalao Lechuga Fruta Pan H:28,7 g P:40,4 G:23,8 C:584,6 Alérgenos: 5.1.4.3.12.8.	9 Menestra de verduras Cinta de lomo al ajillo con ensalada Helado Pan H:40 g P:14,47 G:19,4 C:55,8 Alérgenos: 1.12.8.13.
Espaguetis con tomate Empanadillas de atún Lechuga con maíz Fruta Pan H:45,6 g P:22,2 G:32,4 C:64,3,8 Alérgenos: 10.5.7.1.2.4.6.11.3.12.8.	13 Sopa de cocido Cocido madrileño Lechuga Fruta Pan H:45,7 g P:19,2 G:13,4 C:60,2 Alérgenos: 1.2.12.8.	14 Judías verdes con jamón Tortilla de patata Yogurt Pan H:36,3 g P:11,6 G:10,9 C:61,5 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	15 Crema de calabacín Salchichas con tomate Lechuga con tomate Fruta Pan H:18,9 g P:24,2 G:30,5 C:56,8 Alérgenos: 1.12.8.13.	16 Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza al horno Lechuga Helado Pan H:30,6 g P:27,3 G:24,1 C:55,9 Alérgenos: 1.3.12.8.13.
Puré de verduras Cinta de lomo plancha Ensalada Fruta Pan H:45,9 g P:23,6 G:19,15 C:64,2 Alérgenos: 1.12.8.13.	20 Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan H:64,7 g P:20 G:23 C:685,6 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	21 Arroz con tomate Pescadilla en salsa limón Lechuga Yogurt Pan H:43 g P:28,3 G:15,2 C:67,4 Alérgenos: 1.4.3.12.8.13.	22 Menestra de verduras Escalope de pollo con ensalada Fruta Pan H:33,24 g P:19,9 G:19,88 C:67,2 Alérgenos: 1.12.8.13.	23 Pasta tricolor con tomate Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Helado Pan H:57,3 g P:29,8 G:36,5 C:68,3 Alérgenos: 1.2.12.8.
	27	28	29	30



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿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:

Recuerda ser activo físicamente en tu día a día.