

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes con ajitos Cinta de lomo al ajillo Patata al horno Fruta Pan y agua	3 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan y agua	4 Macarrones gratinados con tomate y queso Bocadito de cazón en adobo Lechuga Yogurt Pan integral y agua	5 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta Pan y agua	6 Crema de calabacín Albóndigas de ternera en salsa Patata dollar Fruta Pan y agua
H:31,4 g P:45,6 G:37 C:641 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:62 g P:32,7 G:34,9 C:692,3 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.	H:53,3 g P:35,8 G:34,05 C:654,85 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:46,75 g P:17,24 G:39,12 C:608,04 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
Crema de calabaza Escalope de pollo Patata al horno Fruta Pan y agua	10 Espaguetis integrales carbonara Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan y agua	11 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Hamburguesa de ternera con tomate Patatas fritas Yogurt	12 Arroz con tomate Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Fruta Pan y agua	13 Brócoli ecológico con ajitos Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado Fruta Pan y agua
H:72,65 g P:33,46 G:37,9 C:665,54 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:55,5 g P:48,6 G:32,45 C:608,45 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8. 13.	H:49,72 g P:39,24 G:47,3 C:678,64 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.	H:88,78 g P:16 G:25,55 C:649,07 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:15,6 g P:40,3 G:31,4 C:607 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
Tallarines integrales con tomate y jamón cocido Croqueta artesana de bacalao Lechuga Fruta	17 Puré de verduras ecológico Filete de pollo encebollado Patata al horno Fruta Pan y agua	18 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan y agua	19 Gastronomía americana Bacon cheese fries Pollo kentucky Lechuga Fruta Pan y agua	20 Menestra de verduras ecológica Tortilla de patata y calabacín Lechuga Fruta Pan y agua
H:69,5 g P:23,3 G:16,9 C:526 Alérgenos: 10. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:18,12 g P:45,8 G:32,9 C:563,08 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:235 g P:42 G:29 C:619 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.	H:39,04 g P:16,33 G:31,05 C:553,85 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.
Arroz con magro Empanadillas de atún Lechuga Fruta Pan y agua	24 Lentejas con verduras y chorizo Filete de gallo Lechuga Fruta Pan y agua	25 Crema de puerros ecológicos Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogurt Pan y agua	26 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan integral y agua	27 Macarrones con atún Chuleta de sajonia plancha Lechuga con maíz Fruta Pan y agua
H:100,51 g P:23,47 G:32,45 C:687,97 Alérgenos: 10. 5. 7. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.	H:18,86 g P:44,6 G:20,2 C:655,64 Alérgenos: 1. 12. 8.	H:54,1 g P:16,3 G:40,64 C:647,36 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:57,75 g P:57,25 G:24 C:676 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.
Patatas guisadas con chorizo Merluza al horno Lechuga Fruta Pan y agua	31			
H:32,1 g P:60,6 G:29,7 C:638,1 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.				



LEYENDA DE ALÉRGENOS

Frutas de temporada: Manzanas, peras, etc.

## ¿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:

*Tomar frutas y verduras de temporada son un consumo inteligente.*

