

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | | | | | |
|---|--------|--|--------|---|----|---|----|--|----|
| | | | 1 | 2 | | | | | |
| 5 | 6 | Espaguetis con tomate Cinta de lomo plancha Lechuga con tomate Yogurt Pan y agua H:71,5 g P:36,5 G:13,7 C:595,3 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. | 7 | 8 | | | | | |
| | | | | 9 | | | | | |
| Ensalada de pasta Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan y agua H:79,03 g P:17,5 G:28,05 C:637,82 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. | 12 | Judías verdes con jamón Chuleta de lomo en salsa Lechuga con atún Fruta Pan y agua H:28,2 g P:66,35 G:31,4 C:661,02 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. | 13 | Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan y agua H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. | 14 | Crema de calabacín ecológica Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan integral y agua H:52,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4 Alérgenos: 1. 12. 8. 13. | 15 | Arroz con tomate Bacalao Lechuga Fruta Pan y agua H:68 g P:29 G:33,75 C:691,75 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8. | 16 |
| Crema de espinacas ecológicas Escalope de pollo Patata dollar Fruta Pan y agua H:43,85 g P:36,82 G:39,1 C:674,98 Alérgenos: 1. 12. 8. | 19 | Lentejas con verduras y chorizo Bocadito de rosada Lechuga con maíz Fruta Pan y agua H:47,98 g P:43,8 G:32,92 C:663,4 Alérgenos: 1. 6. 3. 12. 8. | 20 | Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa meniere Lechuga Yogurt Pan y agua H:58,6 g P:44,5 G:30,5 C:686,5 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 3. 12. 8. | 21 | Paella de pollo y verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan y agua H:58,2 g P:36,53 G:35,87 C:700,85 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. | 22 | Menestra de verduras Chuleta de sajonia plancha Patatas fritas Helado Pan y agua H:29,05 g P:45,35 G:23,01 C:504,69 Alérgenos: 1. 12. 8. 13. | 23 |
| Tallarines aglio olio tortilla de queso Lechuga Fruta Pan y agua H:91,78 g P:22,1 G:27,5 C:699,9 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. | 26 | Ensalada campera Pescadilla al horno Patatas chips Fruta Pan y agua H:28,3 g P:54,9 G:32,1 C:621,8 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13. | 27 | Menestra de verduras Albóndigas de ternera con tomate y patatas Yogurt Pan y agua H:46,04 g P:15,5 G:31,48 C:582,7 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. | 28 | Judías blancas con verduras y chorizo Cazón en adobo Lechuga Fruta Pan integral y agua H:31,35 g P:37,21 G:45,51 C:615,15 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13. | 29 | Crema de zanahorias ecológicas Pollo asado con patatas a cuadrado Fruta Pan y agua H:59,75 g P:40 G:29,3 C:662,7 Alérgenos: 1. 12. 8. 13. | 30 |

Frutas: Pera, banana, melón, sandía, manzana.



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:

La fruta de temporada es un aperitivo excelente.