

LA GARENA

DICIEMBRE - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza en salsa meniere Ensalada Fruta Pan -Agua  H:50,9 g P:56,1 G:35,1 C:66,5 Alérgenos: 5.1.4.3.12.8.	1 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan -Agua  H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1.2.12.8.
NO LECTIVO	5 FESTIVO	6 NO LECTIVO	7 FESTIVO	8 Macarrones con jamón cocido y salsa de tomate Empanadillas de atún Lechuga Fruta Pan -Agua  H:101,76 g P:24,72 G:33,95 C:811,47 Alérgenos: 10.5.7.1.2.4.6.11.3.12.8.
Crema de calabaza ecológica Bocadito de rosada Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua  H:62,02 g P:24,5 G:31,72 C:612,76 Alérgenos: 1.6.3.12.8.13.	12 Sopa minestrone Lasaña de carne Fruta Pan -Agua  H:6,6 g P:37,4 G:28,1 C:429 Alérgenos: 1.2.12.8.13.	13 Menestra de verduras ecológicas Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogurt Pan integral -Agua  H:42,04 g P:16,64 G:35 C:593,46 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	14 Judías pintas Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua  H:52,52 g P:29,31 G:44 C:719,12 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	15 Arroz con verduras Chuleta de Sajonia al horno Lechuga Fruta Pan -Agua  H:59,15 g P:45,15 G:11,45 C:520,25 Alérgenos: 1.3.12.8.
Lentejas guisadas con zanahoria Merluza al horno Lechuga Fruta Pan -Agua  H:23,8 g P:69,9 G:38,7 C:725,44 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	19 Judías verdes ecológicas con jamón Pollo en pepitoria Patatas Fruta Pan -Agua  H:34,3 g P:39,32 G:42,9 C:680,58 Alérgenos: 1.12.8.	20 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan integral -Agua  H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	21 COMIDA ESPECIAL Espirales con tomate y queso Perrito caliente Natilla de chocolate Pan -Agua  H:95,7 g P:27,8 G:20,4 C:677,2 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	22 VACACIONES DE NAVIDAD 
VACACIONES DE NAVIDAD 	26 VACACIONES DE NAVIDAD 	27 VACACIONES DE NAVIDAD 	28 VACACIONES DE NAVIDAD 	29 VACACIONES DE NAVIDAD 



LEYENDA DE ALÉRGENOS

Frutas de temporada: manzana, pera, banana, clementina, naranja.

## ¿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 y la verdura esenciales en un menú de altura !*