



LEYENDA DE ALÉRGICOS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2		3		4		5		6	
Espaguetis con tomate y chorizo Croqueta artesana de bacalao Lechuga Fruta Pan -Agua	9	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan -Agua	10	Crema de calabacín ecológica Merluza en salsa limón Lechuga Yogurt Pan integral -Agua	11	Menestra de verduras Pollo en pepitoria Lechuga Fruta Pan -Agua	12	Patatas a la riojana Cinta de lomo plancha Lechuga Fruta Pan -Agua	13
H:71 g P:211 G:24,3 C:587,1 Alérgenos: 10. 7. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.		H:35,75 g P:41,84 G:59,7 C:667,76 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.		H:59,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.		H:27,64 g P:45,4 G:9,7 C:508,7 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.		H:31,5 g P:27,4 G:37,7 C:579,2 Alérgenos: 1. 12. 8.	
Puré de verduras ecológico Bocadito de rosada Lechuga Fruta Pan -Agua	16	Judías blancas con verduras y chorizo Chuleta de Sajonia Lechuga Fruta Pan -Agua	17	Macarrones con tomate Gallo en salsa Lechuga Yogurt Pan integral -Agua	18	Judías verdes con jamón Huevos bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua	19	Sopa de verduras Lasaña de carne Lechuga Fruta Pan -Agua	20
H:58,25 g P:43 G:23,75 C:538,75 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.		H:59,3 g P:40,66 G:40,81 C:682,45 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.		H:52,12 g P:38,2 G:28,97 C:630,01 Alérgenos: 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.		H:24,3 g P:48,6 G:36,3 C:618,5 Alérgenos: 5. 1. 4. 6. 3. 12. 8. 13.		H:52,2 g P:33,92 G:38,4 C:610,08 Alérgenos: 10. 1. 12. 8.	
Crema de calabaza ecológica Albóndigas de ternera en salsa Lechuga Fruta Pan -Agua	25	Paella de pollo Pescadilla en salsa limón Lechuga Fruta Pan -Agua	24	Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogurt Pan integral -Agua	25	DÍA DE CANTABRIA Cocido montañés Rabas Lechuga Sobao pasiego Pan -Agua	26	Coditos con tomate y jamón cocido Escalopines en salsa Lechuga Fruta Pan -Agua	27
H:76,65 g P:18,04 G:34,82 C:692,14 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.		H:24,26 g P:68,1 G:36,1 C:694,34 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.		H:82,05 g P:23,75 G:27,55 C:671,07 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.		H:48,85 g P:57,95 G:33,4 C:710,5 Alérgenos: 1. 2. 4. 6. 12. 8. 13.		H:60,4 g P:51,35 G:28,5 C:693,5 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.	
Puré de zanahorias Lacón plancha Lechuga Fruta Pan -Agua	30	Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo en su jugo Patatas Fruta Pan -Agua	31						
H:54 g P:39,9 G:25 C:604 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.		H:51,62 g P:44,42 G:27,7 C:632,9 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.							

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:

Los cítricos tienen un buen aporte de vitamina C.