


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7 Menestra de verduras Tortilla de patata Lechuga con tomate Yogurt Pan integral -Agua	1 Lentejas con verduras y chorizo Merluza en salsa limón Lechuga Fruta Pan -Agua	2 Sopa de fideos con pollo Lasaña boloñesa Lechuga Fruta Pan -Agua
		H:53,8 g P:17,2 G:36,74 C:614,66 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:24,26 g P:6,81 G:27,62 C:694,34 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	H:63 g P:41,5 G:19,05 C:586,4 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.
6 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta Pan -Agua	Arroz con magro Rosada en salsa meniere Lechuga Fruta Pan -Agua	7 Sopa de cocido Cocido completo Yogurt Pan -Agua	8 Macarrones integrales boloñesa Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua	9 Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta Pan -Agua
H:53,8 g P:17,2 G:36,74 C:614,66 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:57,35 g P:54,25 G:31,25 C:727,65 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:81,78 g P:24,6 G:31,55 C:704,22 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:54,75 g P:60,35 G:45,8 C:872,6 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
13 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera con tomate Champiñones Fruta Pan -Agua	14 Lentejas con verduras Pescadilla al horno Lechuga Fruta Pan -Agua	14 <u>DÍA DE ANDALUCÍA</u> Arroz a la andaluza Flamenquín Lechuga y yogurt 	15 Sopa minestrone Solomillo de pollo empanado Patatas fritas Fruta Pan -Agua	16 Coditos con jamón Tortilla de patata y calabacín Lechuga Fruta Pan -Agua
H:86,17 g P:21,08 G:28,9 C:689,1 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:40,95 g P:48,4 G:43,05 C:745,11 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:93,22 g P:23,53 G:28,21 C:720,85 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:48,6 g P:34,08 G:25,38 C:615,78 Alérgenos: 10. 1. 2. 11. 12. 8.	H:65,5 g P:32,8 G:37,45 C:730,2 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.
20 Judías verdes con ajo Filete de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta Pan -Agua	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan -Agua	21 Espirales con tomate y chorizo Merluza en salsa Lechuga Yogurt Pan integral -Agua	22 Judías pintas ecológicas con verduras Salchichas con tomate Patatas fritas Fruta Pan -Agua	23 NO LECTIVO
H:27,75 g P:50 G:25,5 C:540,5 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:77,1 g P:52,6 G:41,2 C:905,4 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.	H:37,02 g P:37,35 G:50,7 C:750,12 Alérgenos: 1. 12. 8.	
27 NO LECTIVO	28 Arroz con tomate Croquetas de bacalao Lechuga Fruta Pan -Agua			
	H:41,7 g P:29,2 G:34,15 C:590,95 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.			



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:

Reducir alimentos ultraprocesados te dará un gran beneficio a tu salud.