

LA GARENA			OCTUBRE - 2023		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Menestra de verduras Escalope de pollo Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:16,9 g P:37,52 G:39 C:568,68 Alérgenos: 1.12.8.	2 Judías blancas con verduras y chorizo Cinta de lomo en salsa Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H:34,9 g P:54,46 G:48,76 C:793,4 Alérgenos: 1.12.8.13.	3 Sopa de cocido Cocido completo Yogurt Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1.2.12.8.	4 Wok de arroz y vegetales Albóndigas de ternera en salsa Ensalada Fruta Pan -Agua H:41,6 g P:18,8 G:35,02 C:556,78 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	5 Espaguetis boloñesa Gallo en salsa verde Lechuga Fruta Pan -Agua H:40,7 g P:17 G:31,92 C:518,08 Alérgenos: 9.7.1.4.12.8.13.	6
FESTIVO	9 Arroz con tomate Bocadito de bacalao Palitos de zanahoria Fruta Pan -Agua H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	10 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	FESTIVO	12 NO LECTIVO	13
Judías verdes con jamón Sajonia al horno Lechuga Fruta Pan -Agua H:27,45 g P:49,1 G:28,8 C:565,4 Alérgenos: 1.12.8.13.	16 Macarrones integrales con tomate Merluza al horno Lechuga Fruta Pan -Agua H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	17 Judías pintas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Yogurt Pan -Agua H:51,8 g P:28,6 G:41,9 C:695,02 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	18 Puré de verduras ecológico Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H:39,7 g P:20,73 G:38,18 C:596,64 Alérgenos: 1.12.8.13.	19 Patatas a la riojana Lomo al ajillo Lechuga Fruta Pan -Agua H:26,3 g P:37,4 G:38,3 C:604,6 Alérgenos: 1.12.8.13.	20
Lentejas con verduras y chorizo Bocadito de bacalao Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:46,86 g P:46,6 G:39,8 C:732,04 Alérgenos: 10.9.5.1.2.4.6.11.3.12.8.	23 Crema de puerros ecológicos Tortilla de calabacín Lechuga Fruta Pan -Agua H:47,1 g P:17,15 G:40,17 C:618,45 Alérgenos: 1.2.12.8.13.	24 Sopa de cocido Cocido completo Yogurt Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	25 Menestra de verduras Muslitos de pollo en su jugo Lechuga Fruta Pan -Agua H:22,24 g P:37,9 G:20,28 C:476 Alérgenos: 1.12.8.13.	26 DÍA DE GALICIA Arroz caldoso Lacón a la gallega con cachelos Lechuga Natillas de vainilla Pan -Agua 	27
Crema de calabaza Salchichas con tomate Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:72,55 g P:20,99 G:36,4 C:701,76 Alérgenos: 1.12.8.13.	30 Sopa de picadillo Merluza en salsa meniere Lechuga Fruta Pan -Agua H:28,6 g P:49,5 G:32,1 C:600,9 Alérgenos: 5.1.2.4.3.12.8.	31			



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:

Las frutas y verduras nos aportan fibra, vitaminas y minerales.