

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Macarrones con tomate Cinta de lomo plancha Lechuga Yogurt Pan -Agua	6 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua	7 Puré de verduras ecológico Muslitos de pollo en su jugo Patatas fritas Helado Pan -Agua
		H:61,5 g P:36,5 G:13,7 C:51,3 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:15,9 g P:41,6 G:28,3 C:496 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
Ensalada de pasta Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua	11 Arroz con tomate Bocadito de bacalao Patata asada Fruta Pan -Agua	12 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan integral -Agua	13 Crema de calabacín ecológica Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan -Agua	14 Judías verdes con jamón Chuleta de lomo en salsa Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua
H:79,05 g P:17,5 G:28,05 C:637,82 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.	H:88,5 g P:31 G:24,85 C:701,65 Alérgenos: 10. 9. 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.	H:59,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:52,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:28,2 g P:66,35 G:31,4 C:661,02 Alérgenos: 1. 12. 8.
Crema de espinacas ecológicas Escalope de pollo Patatas gajo Fruta Pan -Agua	18 Lentejas guisadas Tortilla de calabacín Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua	19 Macarrones integrales con atún y tomate Merluza en salsa limón Lechuga Yogurt Pan -Agua	20 Sopa de picadillo Paella de pollo y verduras Lechuga Fruta Pan -Agua	21 GASTRONOMIA AMERICANA Bacon cheese fries Pollo kentucky Lechuga Helado Pan -Agua
H:43,85 g P:36,82 G:39,1 C:674,98 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:42 g P:35,03 G:48,77 C:746,55 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.	H:53,4 g P:65,5 G:14,92 C:686,2 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8. 13.	H:76,4 g P:34,1 G:25,2 C:667,9 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 12. 8.	H:44,4 g P:31,2 G:37,44 C:639,36 Alérgenos: 1. 4. 11. 12. 8.
Coditos boloñesa Gallo en salsa meniere Lechuga Fruta Pan -Agua	25 Arroz con magro Huevos con bechamel Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua	26 Menestra de verduras Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogurt Pan integral -Agua	27 Guiso de garbanzos con verduras Pescadilla al horno Patata asada Fruta Pan -Agua	28 Crema de zanahorias ecológicas Pollo asado con patatas a cuadrado Fruta Pan -Agua
H:53,6 g P:56,5 G:30,25 C:712,65 Alérgenos: 1. 2. 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:46,04 g P:15,5 G:31,52 C:582,76 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	H:31,8 g P:65,55 G:26,6 C:628,8 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	H:59,75 g P:40 G:29,3 C:662,7 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.



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 dieta tiene que ser variada para garantizar todos los nutrientes necesarios.