

LA GARENA

DICIEMBRE - 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
				Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	
Espirales integrales con tomate Salmón al horno Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,5 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.	4 Lentejas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua H:47,28 g P:31,6 G:40,4 C:679,46 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	5	6	7	8
		FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	FESTIVO	
Menestra de verduras Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:34,54 g P:32,9 G:25,28 C:551 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	11 Judías pintas ecológicas con verduras Muslitos de pollo en su jugo Lechuga Fruta Pan -Agua H:23,52 g P:57,6 G:39,6 C:677,2 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	12 Arroz con tomate Merluza al horno Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:23,52 g P:57,6 G:39,6 C:677,2 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	14 Crema de calabacín Lacón a la gallega con patatas Fruta Pan -Agua H:52,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	15
Guiso de patatas, vegetales y carne Bocadito de bacalao Lechuga Fruta Pan -Agua H:55,5 g P:40,6 G:30,7 C:659,9 Alérgenos: 10. 9. 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.	18 Lentejas con verduras Tortilla de york Lechuga Fruta Pan -Agua H:35,8 g P:59,05 G:48,87 C:759,49 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	19 Crema de zanahorias ecológicas Pollo asado al limón Patatas a cuadritos Yogurt Pan integral -Agua H:36,25 g P:52 G:29,5 C:618,5 Alérgenos: 1. 4. 8. 13.	20 Sopa de picadillo Arroz con magro Fruta Pan -Agua H:78,75 g P:28,75 G:15,35 C:568,15 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 12. 8.	21 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD Espirales con tomate y queso Perrito caliente Lechuga Natilla de chocolate Pan -Agua H:36,25 g P:52 G:29,5 C:618,5 Alérgenos: 1. 4. 8. 13.	22



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:

Se recomienda 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada todos los días de la semana.