

LUNES

MARTES

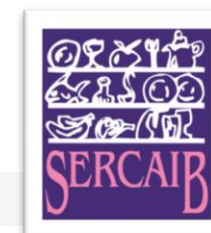
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

	2	Puré de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan	3	Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de calabacín Lechuga con atún Yogurt Pan	4	Espirales con tomate y queso Merluza al horno Lechuga Fruta Pan	5	Sopa de cocido Cocido madrileño Gelatina de fresa Pan	6
		H:38,8 g P:30,4 G:42,7 C:67,5 Alérgenos: 1.12.8.13.		H:39 g P:28 G:24 C:53,5 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.		H:77 g P:45,5 G:28,1 C:72,1 Alérgenos:1.2.4.3.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:72,5 Alérgenos:1.2.12.8.	
Crema hortelana Cinta de lomo al ajillo Lechuga Fruta Pan	9	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan	10	Coditos con york Pescadilla en salsa limón Lechuga con tomate Yogurt Pan	11	Menestra de verduras con ajo Filete de pollo en salsa Lechuga Fruta Pan	12	Risotto de calabaza con tomate natural Bacalao a la romana Lechuga Mousee de fresa Pan	13
H:11,5 g P:46,5 G:54,5 C:73,8 Alérgenos: 1.12.8.13.		H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:84,3 Alérgenos:5.1.2.4.6.3.12.8.		H:74,7 g P:59,8 G:31,7 C:85,7 Alérgenos:1.2.4.3.12.8.13.		H:45 g P:58 G:48,6 C:89,0 Alérgenos:1.12.8.13.		H:107,4 g P:38,2 G:56,4 C:121,5 Alérgenos:1.4.3.12.8.	
Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta Pan	16	Espaguetis boloñesa Merluza en salsa verde Champiñones Fruta Pan	17	Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan	18	Crema de calabacín Pollo asado con verduras y patatas Fruta Pan	19	Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Melocotón en almibar Pan	20
H:49,1 g P:55,2 G:42,8 C:85,5 Alérgenos: 1.12.8.		H:79,4 g P:38,3 G:27 C:72,5 Alérgenos:1.2.3.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:72,5 Alérgenos: 1.2.4.12.8.		H:11,1 g P:45,8 G:36,5 C:57,7 Alérgenos:1.12.8.13.		H:446,6 g P:50,4 G:55,05 C:1000 Alérgenos:1.2.12.8.	
Macarrones con tomate y queso Platija empanada Lechuga Fruta Pan	23	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan	24	Guisantes con ajo Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogurt Pan	25	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de york Lechuga con maíz Fruta Pan	26	Arroz tres delicias Pescadilla en salsa del chef Lechuga Crema de macedonia Pan	27
H:85,6 g P:45,8 G:47 C:92,5 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:72,5 Alérgenos:1.2.12.8.		H:40,7 g P:39,6 G:41 C:70,9 Alérgenos:1.4.12.8.13.		H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:62,5 Alérgenos:1.2.12.8.		H:82,5 g P:35,4 G:22 C:66,8 Alérgenos: 1.4.3.12.8.13.	
Crema de puerros con quesitos Escalope de pollo Lechuga Fruta Pan	30								
H:20,6 g P:48,2 G:67,6 C:89,5 Alérgenos:1.4.12.8.13.									



1.GLUTEN
2. HUEVO

3.PESCADO
4. LACTEOS

5.CRUSTACEOS
6.MOLUSCOS

7. FRUTOS SECOS
8.SOJA

9. CACAHUETES
10.APIO

11.MOSTAZA
12.SESAMO

13. SULFITOS
14.ALTRAMUZ

¿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:

El pescado es un alimento de alto valor nutritivo por su contenido alto en proteínas de gran calidad, en yodo, fósforo y magnesio esenciales para el organismo.