

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

NO LECTIVO

5	Menestra de verduras con jamón york Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan	6	Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con maíz Yogurt Pan	7	Macarrones con jamón york y salsa de tomate Salmón en salsa con guisantes y zanahoria Fruta Pan	8	Sopa de cocido Cocido madrileño Crema de macedonia Pan	9
H:53,3 g P:30,4 G:46,1 C:772 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	H:57,5 g P:43,3 G:43,2 C:820 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:750 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:75,5 g P:30,6 G:16 C:576 Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8. 13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.				
12	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga con atún Fruta Pan	13	Risotto de calabaza con tomate natural Bacalao a la romana Lechuga Yogurt Pan	14	Crema de zanahorias ecológicas Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta Pan	15	Espaguetis boloñesa Merluza en salsa limón Champiñones Melocotón en almíbar Pan	16
H:22,8 g P:23 G:23,7 C:410 Alérgenos: 1. 12. 8.	H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	H:107,4 g P:38,2 G:56,4 C:1215 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.	H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:77 g P:40,3 G:28,3 C:725 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.				
19	Arroz tres delicias Pescadilla en salsa verde Palitos de zanahoria Fruta Pan	20	Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Yogurt Pan	21	Guisantes con jamón Cinta de lomo a la madrileña Lechuga con atún Fruta Pan	22	Guiso de patatas, vegetales y carne Croqueta artesana de bacalao Lechuga Crema de macedonia	23
H:20,3 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:82,5 g P:35,4 G:22 C:668 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	H:426,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:28,3 g P:48,5 G:64 C:901 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	H:27,1 g P:6,8 G:13,2 C:259 Alérgenos: 10. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.				
26	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan	27	Crema de calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogurt Pan	28	Arroz con pollo, zanahoria y ajitos Bocadito de rosada Lechuga con tomate Fruta Pan	29	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de calabacín Lechuga Mousee de fresa Pan	30
H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:32,7 g P:38,4 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	H:37,8 g P:4,5 G:12 C:280 Alérgenos: 1. 6. 3. 12. 8.	H:70 g P:39,6 G:39,5 C:832 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.				



LEYENDA DE ALÉRGICOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A - COMIDA	B - CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportar los nutrientes necesario

