

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Salteado de guisantes con jamón y ajo	1	<b>Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo</b>	2	Macarrones con chorizo y queso	3	<b>Crema de zanahorias ecológicas</b>	4	Guiso de patatas, vegetales y carne	5
Pechuga de pollo empanada		Tortilla de calabacín		Bacalao a la romana		Cinta de lomo al ajillo con patatas a cuadrillo		Merluza al horno	
Lechuga		Palitos de zanahoria		Lechuga		Fruta		Champiñones	
Fruta		Fruta		Yogurt		Pan		Melocotón en almibar	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
H:17,9 g P:14,9 G:8,6 C:224		H:42,21 g P:45,2 G:43,8 C:791		H:118 g P:45,2 G:64,6 C:196		H:115 g P:46,5 G:54,5 C:738		H:30,6 g P:27,5 G:24,1 C:459	
Alérgenos: 1.2.8.		Alérgenos: 1.2.12.8.		Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.		Alérgenos: 1.12.8.13.		Alérgenos: 1.3.12.8.	
Arroz tres delicias	8	Puré de verduras	9	<b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b>	10	Espaguetis con jamón york	11	Sopa de cocido	12
Bocadito de rosada		Albóndigas de ternera en salsa con patatas		Huevos con bechamel		Pescadilla en salsa limón		Cocido madrileño	
Lechuga		Fruta		Lechuga con zanahoria		Patata al horno		Mousee de fresa	
Fruta		Pan		Yogurt		Fruta		Pan	
Pan		Pan		Pan		Pan			
H:76,6 g P:12,2 G:12,2 C:468		H:38,8 g P:30,4 G:42,7 C:675		H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843		H:74,7 g P:69,7 G:31,7 C:853		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725	
Alérgenos: 1.12.8.		Alérgenos: 1.12.8.13.		Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.		Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.		Alérgenos: 1.2.4.12.8.	
Menestra de verduras con jamón york	15	Paella de pollo, marisco y verduras	16	Sopa de lluvia	17	<b>Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo</b>	18	<b>FESTIVO</b>	
Hamburguesa de ternera con tomate y patatas		Platija empanada		Jamoncitos de pollo en salsa con patatas		Boquerones a la bilbaína			
Fruta		Lechuga		Yogurt		Lechuga con maíz			
Pan		Fruta		Pan		Fruta			
H:41,6 g P:34,5 G:22,8 C:533		H:70,6 g P:47,1 G:53,4 C:958		H:11,9 g P:9,5 G:7,0 C:807		H:37 g P:22 G:11 C:377			
Alérgenos: 1.12.8.		Alérgenos: 1.6.3.12.8.		Alérgenos: 1.2.4.12.8.13.		Alérgenos: 5.1.6.3.12.8.13.			
Caracolas con tomate y queso	22	<b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b>	23	Crema de verduras frescas y boniato	24	Sopa de cocido	25	<b>NO LECTIVO</b>	
Merluza a la romana		Huevos con bechamel		Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas		Cocido madrileño			
Lechuga con maíz		Lechuga con atún		Yogurt		Fruta			
Fruta		Fruta		Pan		Pan			
Pan		Pan							
H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923		H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843		H:38,7 g P:30,3 G:42,7 C:675		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725			
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.		Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.		Alérgenos: 1.4.12.8.13.		Alérgenos: 1.2.12.8.			

**NO LECTIVO**

**NO LECTIVO**

**NO LECTIVO**



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:

*Dieta sana+deporte+2L de agua al día= hábitos saludables*