



NO LECTIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 Fusilli en salsa de tomate natural y picada de ternera
Pescadilla en salsa verde
Lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan

H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725

DÍA + SOSTENIBLE
Hummus de garbanzos
Risotto de calabaza con tomate natural
Yogurt
Pan

H:66 g P:20 G:18 C:622

4 Guiso de patatas, vegetales y carne
Tempura de bacalao
Lechuga
Fruta de temporada
Pan

H:72,5 g P:27 G:54,6 C:902

5 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo naturales sin alérgenos
Tortilla de patata
Lechuga y atún
Gelatina de fresa

H:63,5 g P:33,2 G:35,25 C:742

Fetuccini con daditos de pavo
Lardones de calamar con champiñón
Fruta de temporada
Pan

H:96,1 g P:59,7 G:48,1 C:1031

9 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo natural sin alérgenos
Huevos con bechamel
Palitos de zanahoria
Fruta de temporada
Pan

H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843

DÍA DEL CAMPO
Judías verdes rehogadas con ajo
Pollo en salsa agri dulce con pera y remolacha
Patata al horno
Yogurt y Pan

H:42,6 g P:16,1 G:24,2 C:462

11 Sopa de cocido
Cocido madrileño
Fruta de temporada
Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725

12 Arroz con salsa de tomate natural
Merluza al horno
con puré de batata
Melocotón en almíbar
Pan

H:44,7 g P:30,1 G:27,2 C:570

Mix de verduras rehogadas con ajo
Albóndigas de ternera en salsa con patatas
Fruta de temporada
Pan

H:57,1 g P:43,1 G:43 C:818

16 Macarrones con tomate
Salmón en salsa con vegetales
Fruta de temporada
Pan

H:76,7 g P:42,9 G:31,7 C:759

17 Judías canela ecológicas con verduras y chorizo naturales sin alérgenos
Tortilla de york
Lechuga y maíz
Yogurt

H:42,1 g P:16,1 G:43,4 C:790

18 Sopa de picadillo
Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrit
Fruta de temporada
Pan

H:19,9 g P:36,8 G:44,7 C:625

DÍA + SOSTENIBLE
Crema de espinacas con boniato y huevo
Tallarines salteados con tofu y vegetales
Fruta de temporada y Pan

H:53,1 g P:15,3 G:18,2 C:672

Caracolas en salsa matricana
Merluza rebozada
Lechuga
Fruta de temporada
Pan

H:85,6 g P:59,9 G:47 C:927

23 Lentejas pardinas ecológicas con zanahoria y puerro
Tortilla de patata
con espinacas
Fruta de temporada
Pan

H:45,5 g P:18,33 G:27,45 C:492

24 Crema de calabacín, puerro, zanahoria y patata
Filete de pollo en salsa de hortalizas con arroz integral
Yogurt
Pan

H:15,9 g P:5,6 G:10,3 C:190

GREEN THURSDAY
Salteado de guisantes con jamón y ajo
Wok de arroz con salsa de soja y vegetales
Fruta de temporada y Pan

H:36,9 g P:16,9 G:10,6 C:328

26 Sopa de cocido
Cocido madrileño
Bebedino
Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725

Paella con pollo, marisco y verdura
Pescadilla en salsa del chef
Lechuga
Fruta de temporada
Pan

H:64,4 g P:49,5 G:33,4 C:756

30 Judías verdes con york
Albóndigas de ternera con tomate y patatas a cuadrit
Fruta de temporada
Pan

H:65 g P:64 G:63,2 C:1140

31



¿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:

Las legumbres nos aportan fibra que es importante para regular el funcionamiento de nuestro intestino y prevenir enfermedades.