

AFUERA COLEGIO

MAYO - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FIESTA	2 FIESTA	3 Judías verdes con jamón Escalope de pollo con lechuga y zanahoria Green beans with ham Breaded chicken with lettuce and carrots Fruta/Fruit H:43,3 g P:71,3 G:56,2 C:1.017 Alérgenos: 1.8.	4 Sopa de cocido Cocido madrileño Soup Madrilenian cocido Natilla de vainilla /Custard H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.8.
7 Guisantes con beicon Hamburguesa de ternera con tomate y patata gajo Green peas with bacon Beef burger with french fries Fruta/Fruit H:50,2 g P:39,7 G:43,5 C:773 Alérgenos: 1.4.8.	8 Lentejas ecológicas con verduras Merluza a la romana con lechuga Organic lentils Grilled hake with lettuce Yogur/Yoghurt H:47,5 g P:41,5 G:18,9 C:565 Alérgenos: 1.3.13.	9 SEMANA GASTRONÓMICA ALEMANIA Ensalada de patatas Variados de salchichas Potaotes salad. Sausages mix Fruta/Fruit H:28,6 g P:31,9 G:81,3 C:999 Alérgenos: 1.4.8.	10 Arroz con tomate Bacalao a la romana con Lechuga Rice with tomato sauce Breaded cod with lettuce Fruta/Fruit H:53,3 g P:30,4 G:46,1 C:772 Alérgenos: 1.3.	11 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata con lechuga y tomate natural White beans with vegetables Spanish omelet with salad Bebedino danone H:63,2 g P:33,4 G:35,45 C:1.000 Alérgenos: 1.2.4.8.
14 HAMBURGUESA COMPLETA + KETCHUP BEEF BURGER + KETCHUP BEBEDINO TEJANO Y AGUA H:25,4 g P:36,4 G:64,3 C:834 Alérgenos: 1.8,2	15 FIESTA	16 SEMANA GASTRONÓMICA CHINA Rollito de primavera Cerdo agridulce Spring roll. Pork with sweet salad Fruta/Fruit H:21,2 g P:49,6 G:85,1 C:1.056 Alérgenos: 1.4.	17 Coditos con york Huevos con bechamel y Lechuga con atún Pasta with ham Eggs stuffed with lettuce Fruta/Fruit H:80 g P:39,8 G:44,8 C:898 Alérgenos: 1.2.4.3.	18 Patatas a la riojana Empanadillas de atún con Lechuga Potatoes with spanish sausages. Tuna pies with lettuce Danonino street H:27,2 g P:26,6 G:39,7 C:573 Alérgenos: 1.4.3.8.13.
21 Sopa de picadillo con quinoa Albóndigas de ternera en salsa con patatas chips Soup with quinoa Meatballs with sauce and chips Fruta/Fruit H:22,8 g P:24,7 G:32,4 C:485 Alérgenos: 1.2.8.13.	22 Judías verdes con beicon Bacalao a la romana con Lechuga y maíz Green beans with bacon Breaded cod with lettuce and corn Yogur/Yoghurt H:87,5 g P:59,4 G:72,2 C:1.298 Alérgenos: 1.3.	23 SEMANA GASTRONÓMICA MEXICO Frijoles con arroz Jamoncitos de pollo con verduras y nachos Fruta/Fruit H:54 g P:104,7 G:74,1 C:1.350 Alérgenos: 1.4.13.	24 Paella Merluza rebozada con Lechuga Spanish rice Hake with lettuce Fruta/Fruit H:62 g P:46,8 G:34,8 C:756 Alérgenos: 1.6.3.8.	25 DÍA SIN GLUTEN Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga con Pan de Celiaco Yogur de chocolate H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 2.4.
28 Menestra de verduras con jamón Cinta de lomo a la madrileña con lechuga Vegetables mix with ham Pork loin with lettuce Fruta/Fruit H:45 g P:52,1 G:66,2 C:1.012 Alérgenos: 1.2.8.	29 Arroz integral con pollo Varitas de merluza con Lechuga y zanahoria Brown rice with chicken Fish fingers with lettuce and carrots Yogur/Yoghurt H:41,3 g P:25 G:22,9 C:480 Alérgenos: 1.3.13.	30 SEMANA GASTRONÓMICA ITALIA Tallarines boloñesa Escalopines a la milanese Pasta with bolognese sauce Milanese Fruta/Fruit H:83,9 g P:48,7 G:72,6 C:1.202 Alérgenos: 1.2.4.13.	31 Sopa de cocido Cocido madrileño Soup Madrilenian cocido Fruta/Fruit H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	



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:

Comer suficientes alimentos que contengan hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales. Esto lo aportan las frutas, verduras, legumbres, harinas y féculas.