

COLEGIO AFUERA

JUNIO - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Patatas con carne Merluza a la romana con lechuga Potatoes with meat Breaded hake with lettuce Actimel Actimel Strawberry H:39,2 g P:39,4 G:43,7 C:661 Alérgenos: 1. 2. 4. 3.
Crema de puerros con quesitos Sajonia plancha y chips Leeks cream with cheese Sajonia with chips Fruta/Fruit H:121 g P:47,4 G:55,6 C:739 Alérgenos: 1. 4. 13.	4 Lentejas ecológicas con verduras Empanadillas de atún lechuga Organic lentils with vegetables Tuna pies with lettuce Fruta/Fruit H:66,3 g P:136,9 G:49,9 C:902 Alérgenos: 1. 3. 8.	5 Judías verdes con tomate Pollo asado al limón con lechuga y zanahoria Green beans with tomato sauce Grilled chicken with lemon sauce, lettuce and carrots Yogur/Yoghurt H:191 g P:47 G:34 C:586 Alérgenos: 1. 4. 8. 13.	6 Macarrones con chorizo Huevos con bechamel con lechuga Pasta with spanish sausages Eggs stuffed with lettuce Fruta/Fruit H:791 g P:49,7 G:50,8 C:923 Alérgenos: 1. 2. 4. 8.	7 Sopa de cocido Cocido madrileño Crema de macedonia Noodle soup Chickpeas, meat, sausages, potato, carrots, green beans Fruta/Fruit H:726 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 8.
Arroz con tomate y york Rosada al horno con lechuga Rice with york tomato sauce Grilled fish with lettuce Fruta/Fruit H:45,59 g P:41,1 G:27,4 C:598 Alérgenos: 1. 3. 8. 13.	11 Crema de calabaza ecológica Albóndigas de ternera en salsa con patatas Pumpkin cream Meatballs with sauce and potatoes Fruta/Fruit H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1. 8. 13.	12 Ensalada de pasta tricolor Merluza a la romana lechuga Pasta salad Breaded Hake and lettuce Yogur/Yoghurt H:81,8 g P:49,9 G:32,8 C:832 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 8. 13.	13 Menestra de verduras con jamón Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Mixed vegetable with ham Grilled chicken with french fries Fruta/Fruit H:27,7 g P:72,5 G:55 C:907 Alérgenos: 1. 13.	14 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata con lechuga y atún White beans cooked Spanish omellet with lettuce and tuna Mouse de fresa H:63,2 g P:33,4 G:35,45 C:1000 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 8.
Calabacín rebozado Salchichas con tomate y chips Breaded zucchini Sausages with tomato sauce and chips Fruta/Fruit H:58,8 g P:47,4 G:73,1 C:1090 Alérgenos: 1. 8.	18 Arroz con tomate Bacalao a la romana con lechuga y tomate natural Rice with tomato sauce Breaded cod with lettuce and tomato Fruta/Fruit H:103,9 g P:46,5 G:65 C:1199 Alérgenos: 1. 6. 3.	19 Patatas con chorizo Huevos con bechamel y lechuga Potatoes with spanish sausages Eggs stuffed with lettuce Yogur/Yoghurt H:27,8 g P:28,1 G:57,5 C:746 Alérgenos: 1. 2. 4. 8.	20 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Chickpeas, meat, sausages, potato, carrots, green beans Fruta/Fruit H:726 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 8.	21 MENÚ FIN DE CURSO Pasta tricolor con bacon Nugget de pollo con Ketchup y chips Pasta with bacon Chicken Nuggets with ketchup Danonino street fresa H:92 g P:30,9 G:50,9 C:987 Alérgenos: 1. 2. 4.
	SERCAIB	LES DESEA		



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:

SERCAIB CATERING IBERICA les desea unas felices vacaciones de verano, les esperamos a la vuelta