

GUARDERÍA AFUERA

JUNIO - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Patatas con carne Merluza a la romana con lechuga Potatoes with meat Breaded hake with lettuce Actimel Actimel Strawberry 1 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 4 H:121 g P:47,4 G:55,6 C:739 Alérgenos: 1. 4. 13.	<b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Empanadillas de atún lechuga Organic lentils with vegetables Tuna pies with lettuce Fruta/Fruit 5 H:66,3 g P:136,9 G:49,9 C:902 Alérgenos: 1. 3. 8.	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 6 H:191 g P:47 G:34 C:586 Alérgenos: 1. 4. 8. 13.	Macarrones con chorizo Huevos con bechamel con lechuga Pasta with spanish sausages Eggs stuffed with lettuce Fruta/Fruit 7 H:791 g P:49,7 G:50,8 C:925 Alérgenos: 1. 2. 4. 8.	Sopa de cocido Cocido madrileño Crema de macedonia Noodle soup Chickpeas, meat, sausages, potato, carrots, green beans Fruta/Fruit 8 H:72,6 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 11 H:45,39 g P:41,1 G:27,4 C:598 Alérgenos: 1. 3. 8. 13.	<b>Crema de calabaza ecológica</b> Albóndigas de ternera en salsa con patatas Pumpkin cream Meatballs with sauce and potatoes Fruta/Fruit 12 H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1. 8. 13.	Ensalada de pasta tricolor Merluza a la romana con lechuga Pasta salad Hake breaded with lettuce Yogur/Yoghurt 13 H:81,8 g P:49,9 G:32,8 C:832 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 8. 13.	Menestra de verduras con jamón Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Mixed vegetable with ham Grilled chicken with french fries Fruta/Fruit 14 H:27,7 g P:72,5 G:55 C:907 Alérgenos: 1. 13.	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 15 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 18 H:58,8 g P:47,4 G:73,1 C:1090 Alérgenos: 1. 8.	Arroz con tomate Bacalao a la romana con lechuga y tomate natural Rice with tomato sauce Breaded cod with lettuce and tomato Fruta/Fruit 19 H:103,9 g P:46,5 G:65 C:1199 Alérgenos: 1. 6. 3.	Patatas con chorizo Huevos con bechamel y lechuga Potatoes with spanish sausages Eggs stuffed with lettuce Yogur/Yoghurt 20 H:27,8 g P:28,1 G:57,5 C:746 Alérgenos: 1. 2. 4. 8.	Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Chickpeas, meat, sausages, potato, carrots, green beans Fruta/Fruit 21 H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 8.	Pasta tricolor con bacon Nugget de pollo con chips Pasta with bacon Chicken Nuggets with ketchup Danonino street fresa 22 H:92 g P:30,9 G:50,9 C:987 Alérgenos: 1. 2. 4.
Crema de zanahorias Escalope de pollo con lechuga Carrots cream Breaded Chicken with lettuce Fruta/Fruit 25 H:20,5 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1. 13.	Macarrones con chorizo Merluza a la romana con lechuga y maíz Pasta with spanish sausage Breaded hake lettuce and corn Fruta/Fruit 26 H:84,7 g P:45,8 G:53 C:952 Alérgenos: 1. 3. 8.	Puré de verduras Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Vegetables cream Beef burger with tomato sauce Yogur/Yoghurt 27 H:48,2 g P:30,4 G:45,2 C:739 Alérgenos: 1. 4. 8. 13.	<b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Tortilla de patatas con lechuga Organic lentils with vegetables Spanish omellet with lettuce Fruta/Fruit 28 H:47,3 g P:41,5 G:18,9 C:565 Alérgenos: 1. 3. 13,2	Arroz tres delicias Ragout de pavo con zanahoria y lechuga Rice threee delights Turkey with carrots and lettuce Yogur de chocolate Chocolate cream 29 H:77,8 g P:44,3 G:37,6 C:830 Alérgenos: 1. 2. 4. 8. 13.



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*