

# AFUERA GUARDERÍA

JULIO - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Macarrones con atún Huevos con bechamel con Lechuga con zanahoria Pasta with tuna Eggs stuffed with lettuce and carrots Fruta/Fruit</p> <p>H:79,1 g P:44,7 G:46,6 C:911 Alérgenos: 1.2.4.3.</p>	<p>2 Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo con verduras y patatas Green peas with ham Chicken with vegetables Fruta/Fruit</p> <p>H:29,8 g P:30,4 G:51,9 C:919 Alérgenos: 1.8.13.</p>	<p>4 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Chickpeas, meat, sausages, potato, carrots, green beans Yogur/Yoghurt</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.8.</p>	<p>5 Arroz con tomate Merluza en salsa limón con Lechuga Rice with tomato sauce Hake with lemon sauce and lettuce Fruta/Fruit</p> <p>H:44,7 g P:30,1 G:27,5 C:570 Alérgenos: 1.3.8.13.</p>	<p>6 Crema de calabacín Cinta de lomo plancha y Patatas chips Breaded zucchini/ Pork loin with chips Melocotón almíbar/Syrop peach</p> <p>H:11,8 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 1.13.</p>
<p>Paella Varitas de merluza con Lechuga Shellfish rice Hake fingers with lettuce Fruta/Fruit</p> <p>H:93,7 g P:37,9 G:53,7 C:1018 Alérgenos: 1.2.4.6.3.</p>	<p>9 Judías pintas con verduras y chorizo Tortilla de patata con Lechuga Pinto beans cooked Spanish omelet with lettuce Fruta/Fruit</p> <p>H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 1.2.8.</p>	<p>10 Puré de verduras Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Vegetable cream Beef burger with french fries Yogur/Yoghurt</p> <p>H:51,2 g P:30,4 G:45,28 C:759 Alérgenos: 1.4.8.13.</p>	<p>11 Espaguetis con chorizo Merluza al horno con Lechuga con atún Pasta with spanish sausages Grilled hake with lettuce and tuna Fruta/Fruit</p> <p>H:76,1 g P:45,5 G:34,1 C:750 Alérgenos: 1.2.3.8.13.</p>	<p>12 Judías verdes con jamón Pollo asado al limón con patatas Green beans with ham Chicken with lemon sauce Yogur de chocolate</p> <p>H:43,5 g P:71,3 G:56,2 C:1017 Alérgenos: 1.4.8.13.</p>
<p>Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel con lechuga Lentils with vegetables and sausages Eggs stuffed with lettuce Fruta/Fruit</p> <p>H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 1.2.4.8.</p>	<p>16 Patatas con carne Rosada en salsa meniere con lechuga Meat with potatoes Fich with meniere sauce Fruta/Fruit</p> <p>H:27,79 g P:50 G:22,1 C:461 Alérgenos: 1.3.8.</p>	<p>17 Crema de calabacín Escalope de pollo con chips Pumpkin cream Breaded chicken with chips Yogur/Yoghurt</p> <p>H:20,5 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1.4.13.</p>	<p>18 Arroz con tomate y salchichas Bacalao a la romana con Lechuga Rice with tomato sauce and sausages Breaded cod with lettuce Fruta/Fruit</p> <p>H:90,1 g P:29,9 G:60,6 C:1039 Alérgenos: 1.3.8.</p>	<p>19 Sopa de picadillo Albóndigas de ternera en salsa con patatas Soup. Meatballs with french fries Mouse de fresa</p> <p>H:40,9 g P:28,8 G:33,7 C:587 Alérgenos: 5.1.2.4.8.13.</p>
<p>Ensalada de pasta tricolor Empanadillas de atún con Lechuga Pasta salad Tuna pies with lettuce Fruta/Fruit</p> <p>H:78,6 g P:33,5 G:48 C:896 Alérgenos: 1.2.4.3.8.</p>	<p>23 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patatas y lechuga con maíz White beans cooked Spanish omellet with lettuce and corn Fruta/Fruit</p> <p>H:65,2 g P:34,7 G:36,8 C:1005 Alérgenos: 1.2.8.</p>	<p>24 Menestra de verduras con bacon Salchichas con tomate con patatas chips Mixed vegetable with ham Sausages with tomato sauce with chips Yogur/Yoghurt</p> <p>H:58,4 g P:47,2 G:72,9 C:1088 Alérgenos: 1.4.8.</p>	<p>25 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Chickpeas, meat, sausages, potato, carrots, green beans Fruta/Fruit</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.</p>	<p>26 Puré de zanahorias Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Carrots cream Chicken with sauce Flan</p> <p>H:26,9 g P:68,3 G:52,2 C:852 Alérgenos: 1.4.13.</p>
<p>Arroz con tomate Filete de atún con Lechuga Rice with tomato sauce Tuna fillet with lettuce Fruta/Fruit</p> <p>H:43,5 g P:52,4 G:38,2 C:746 Alérgenos: 1.2.4.3.</p>	<p>30 Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera con tomate y patatas Green beans with ham Meatballs with french fries Fruta/Fruit</p> <p>H:64,8 g P:63,8 G:63,5 C:1140 Alérgenos: 1.8.13.</p>	<p>31</p>		



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:

*Realiza un desayuno variado, incorporando alimentos diferentes: lácteos, cereales y derivados, fruta fresca y frutos secos*