

AFUERA COLEGIO

OCTUBRE - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella Rosada al horno con Lechuga Spanish rice Grilled fish with lettuce Fruta/Fruit H:103,9 g P:46,5 G:65 C:199 Alérgenos: 1.4.6.3.	1 Crema de verduras Escalope de pollo con Patata gajo Vegetables cream Breaded chicken with french fries Fruta/Fruit H:20,5 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1.13.	2 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga Yogur/ Yoghurt H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 1.2.4.	3 Macarrones boloñesa Bacalao a la romana y Lechuga con zanahoria Pasta in bolognesa sauce Breaded cod with lettuce and carrots Fruta/Fruit H:74,19 g P:46,5 G:25,4 C:727 Alérgenos: 1.2.3.13.	4 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle Soup Madrilenian cocido Flan /Caramel cream H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.8.
Tallarines con atún Huevos con bechamel con Lechuga Pasta with tuna Eggs stuffed with lettuce Fruta/Fruit H:79,1 g P:44,7 G:46,6 C:911 Alérgenos: 1.2.4.3.	8 Judías blancas con verduras y chorizo Merluza a la romana y Lechuga con maíz White beans with vegetables Hake with lettuce and corn Fruta/Fruit H:48,8 g P:43 G:41 C:1057 Alérgenos: 1.2.4.3.8.	9 Crema de puerros con quesitos Jamoncitos de pollo con verduras y patatas Leeks cream Chicken with vegetables Yogur/ Yoghurt H:22,1 g P:80,1 G:55,5 C:911 Alérgenos: 1.4.13.	10 Arroz con tomate Emperador en salsa de chef con lechuga Rice with tomato sauce Swordfish with sauce and lettuce Fruta/Fruit H:53,5 g P:30,4 G:46,1 C:772 Alérgenos: 1.3.	11 FIESTA 12
Menestra de verduras con bacon Chuleta de sajonia plancha con patata gajo Mixed vegetables with bacon Pork loin with french fries Fruta/Fruit H:36,1 g P:51,1 G:54 C:856 Alérgenos: 1.	15 Coditos con chorizo Tortilla de patata y Lechuga con zanahoria Pasta with spanish sausages Omelette with lettuce Fruta/Fruit H:100 g P:36,2 G:41,45 C:886 Alérgenos: 1.2.	16 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle Soup Madrilenian cocido Yogur/ Yoghurt H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.8.	17 Crema de zanahorias Cinta de lomo plancha con Lechuga Carrots cream Pork loin with lettuce Fruta/Fruit H:11,8 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 1.13.	18 Macarrones boloñesa Merluza en salsa verde con Lechuga Pasta with bolognesa sauce Hake with Green sauce and lettuce Natilla de chocolate H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725 Alérgenos: 1.2.3.13.
Lentejas ecológicas con verduras Rosada al horno con Lechuga Organic lentils Griled fish with lettuce Fruta/Fruit H:44,49 g P:32,4 G:16,2 C:567 Alérgenos: 1.3.13.	22 Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Green beans with ham Beef Burger with french fries Fruta/Fruit H:77,4 g P:64 G:65,78 C:1224 Alérgenos: 1.8.13.	23 Patatas con carne Filete de boquerón en tempura y lechuga con atún Potatoes with meat Anchovy with lettuce and tuna Yogur/ Yoghurt H:72,5 g P:38,8 G:55,3 C:902 Alérgenos: 1.4.3.	24 Espaguetis con atún y queso Huevos con bechamel con Lechuga Pasta with tuna and cheese Eggs stuffed with lettuce Fruta/Fruit H:79,4 g P:45,9 G:47,6 C:912 Alérgenos: 1.2.4.3.	25 Guisantes con jamón Pollo asado al limón con patatas Peas with ham Chicken with lemon sauce Melocotón almibar H:19,1 g P:47 G:34 C:586 Alérgenos: 1.8.13.
Arroz con tomate Albóndigas de ternera en salsa con patatas Rice with tomato sauce Meatballs with french fries Fruta/Fruit H:64,1 g P:34,4 G:48,7 C:855 Alérgenos: 1.8.13.	29 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle Soup Madrilenian cocido Fruta/Fruit H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	30 Coditos con chorizo Merluza al horno y Lechuga con maíz Pasta with spanish sausages Grilled hake with lettuce and corn Yogur/ Yoghurt H:5,8 g P:28 G:32,2 C:477 Alérgenos: 1.4.3.13.	31	



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿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:

La fibra actúa como regulador de la mecánica intestinal con efecto beneficioso en la prevención de enfermedades como obesidad, cáncer de colon y otras enfermedades cardiovasculares