

# AFUERA COLEGIO

DICIEMBRE - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Espaguetis boloñesa Merluza a la romana Lechuga Fruta</p> <p>H:85,6 g P:35,9 G:47 C:927 Alérgenos: 5. 7. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.</p>	<p>Judías blancas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con maíz Fruta</p> <p>H:43,2 g P:46,9 G:38,8 C:1008 Alérgenos: 7. 1. 2. 4. 12. 8.</p>	<p>Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo con verduras Lechuga Yogurt</p> <p>H:29,8 g P:80,4 G:51,9 C:919 Alérgenos: 7. 1. 4. 12. 8. 13.</p>	<p>FIESTA NACIONAL</p>	<p>NO LECTIVO</p>
<p>Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta</p> <p>H:38,7 g P:31,8 G:44,1 C:697 Alérgenos: 7. 1. 12. 8. 13.</p>	<p>Arroz con tomate Filete de boquerón en tempura Lechuga Fruta</p> <p>H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 5. 7. 1. 4. 6. 3. 12. 8.</p>	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7. 1. 2. 4. 12. 8.</p>	<p>Crema de calabacín con quesitos Cinta de lomo a la madrileña Lechuga con atún Fruta</p> <p>H:20,3 g P:47,3 G:66,5 C:895 Alérgenos: 7. 1. 2. 4. 3. 12. 8.</p>	<p>Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata Lechuga Bebedino</p> <p>H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7. 1. 2. 4. 12. 8.</p>
<p>Coditos con york Merluza empanada Lechuga con zanahoria Fruta</p> <p>H:73,5 g P:15,1 G:17,2 C:525 Alérgenos: 7. 1. 2. 3. 12. 8.</p>	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7. 1. 2. 12. 8.</p>	<p>Menestra de verduras con jamón Chuleta de sajonia plancha Lechuga Yogurt</p> <p>H:36,5 g P:51,3 G:54,2 C:858 Alérgenos: 7. 1. 4. 12. 8.</p>	<p>Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de queso Lechuga Fruta</p> <p>H:62,1 g P:34,7 G:36,5 C:1003 Alérgenos: 7. 1. 2. 4. 12. 8.</p>	<p>Pasta tricolor con bacon Nugget de pollo Patatas chips Copa de chocolate</p> <p>H:92 g P:30,9 G:50,9 C:987 Alérgenos: 7. 1. 2. 4. 12. 8.</p>
		<p>APERTURA ESPECIAL</p>	<p>APERTURA ESPECIAL</p>	<p>APERTURA ESPECIAL</p>
		<p>APERTURA ESPECIAL</p>	<p>APERTURA ESPECIAL</p>	<p>APERTURA ESPECIAL</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:

*El calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados*