

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FIESTA</b>	<p><b>7</b> Arroz con tomate Merluza a la romana Lechuga Fruta</p> <p>H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.</p>	<p><b>8</b> Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogurt</p> <p>H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:855 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.</p>	<p><b>9</b> Espaguetis boloñesa Filete de boquerón en tempura Lechuga Fruta</p> <p>H:73,5 g P:15,1 G:17,2 C:525 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.13.</p>	<p><b>10</b> Menestra de verduras con jamón Jamonicitos de pollo en salsa con patatas Gelatina de fresa</p> <p>H:46,5 g P:84 G:54,1 C:1050 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>
<p>Arroz tres delicias Merluza a la romana Lechuga Fruta</p> <p>H:88,7 g P:33 G:42 C:370 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p><b>14</b> 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><b>15</b> Guisantes con beicon Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogurt</p> <p>H:40,8 g P:39,7 G:41 C:709 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p>	<p><b>16</b> Judías pintas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Fruta</p> <p>H:48,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.</p>	<p><b>17</b> Crema de calabacín con picatostes Rosada al horno Lechuga Melocotón en almíbar</p> <p>H:9,9 g P:13,7 G:11 C:215 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.</p>
<p>Judías verdes con jamón Chuleta de sajonia plancha Lechuga Fruta</p> <p>H:44 g P:72 G:74,2 C:1178 Alérgenos: 7.1.12.8.</p>	<p><b>21</b> Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta</p> <p>H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>	<p><b>22</b> Coditos con york Merluza al horno Lechuga Yogurt</p> <p>H:77 g P:35,6 G:28,1 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.</p>	<p><b>23</b> Menestra de verduras con bacon Jamonicitos de pollo con verduras Lechuga Fruta</p> <p>H:46,1 g P:83,8 G:53,9 C:1028 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p><b>24</b> Sopa de cocido Cocido madrileño Flan</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.</p>
<p>Macarrones con chorizo y queso Merluza en salsa Lechuga Fruta</p> <p>H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.</p>	<p><b>28</b> Judías blancas ecológicas con verdura Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta</p> <p>H:26,2 g P:40,6 G:67,1 C:889 Alérgenos: 7.1.4.12.8.</p>	<p><b>29</b> Guisantes con jamón Huevos con bechamel Lechuga con maiz Yogurt</p> <p>H:24,4 g P:39,6 G:36,2 C:597 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.</p>	<p><b>30</b> 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><b>31</b></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:

*Comenzar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana y poder llevar a cabo toda la actividad de la mañana*