

**AFUERA**

**ABRIL - 2019**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de puerros con quesitos Escalope de pollo con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:20,6 g P:48,2 G:67,6 C:893 Alérgenos: 7.1.4.12.8.</p>	<p>1 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta y pan</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>	<p>Arroz con pollo y zanahoria Rosada al horno y Lechuga con maiz Yogurt y pan</p> <p>H:38,49 g P:35,9 G:20,2 C:482 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.</p>	<p>3 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>4 Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa limón con Lechuga Crema de macedonia y pan</p> <p>H:77 g P:50,2 G:28,3 C:721 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.</p>
<p>Arroz tres delicias Atún empanado con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:88,7 g P:33 G:42 C:870 Alérgenos: 7.1.3.12.8.</p>	<p>8 Judías verdes con jamón Pollo asado y Lechuga con atún Fruta y pan</p> <p>H:43,3 g P:71,3 G:56,2 C:1017 Alérgenos: 7.1.3.12.8.</p>	<p>9 Sopa de picadillo Bacalao a la romana con patatas Yogurt y pan</p> <p>H:59,5 g P:35,6 G:9,2 C:577 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.</p>	<p>10 Crema de zanahorias ecológicas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta y pan</p> <p>H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p>11 NOLECTIVO</p>
<p>15 SEMANA SANTA</p>	<p>16 SEMANA SANTA</p>	<p>17 SEMANA SANTA</p>	<p>18 SEMANA SANTA</p>	<p>19 SEMANA SANTA</p>
<p>NOLECTIVO</p>	<p>22 Menestra de verduras con ajo Escalope de pollo con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:44,6 g P:51,9 G:66 C:1010 Alérgenos: 7.1.4.12.8.</p>	<p>23 Patatas con carne Rosada al horno y Lechuga con zanahoria Yogurt y pan</p> <p>H:27,79 g P:38,2 G:21,4 C:461 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.</p>	<p>24 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga Fruta y pan</p> <p>H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>	<p>25 Crema de calabaza Chuleta de sajonia en salsa con patatas Mousee de fresa y pan</p> <p>H:11,5 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p>
<p>29 Guisantes con beicon Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta y pan</p> <p>H:17,9 g P:14,9 G:8,6 C:224 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p>	<p>30 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta y pan</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>			



LEYENDA DE ALÉRGICOS

## ¿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:

*Come 5 raciones de fruta y verdura al día. La fruta ¡mejor entera que en zumo!*