

AFUERA COLE

JUNIO - 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Arroz tres delicias Merluza en salsa limón Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:801 g P:37,4 G:23,3 C:668 Alérgenos: 7.1.3.12.8.13.</p>	<p>3 Guisantes con ajo Chuleta de sajonia en salsa con patatas Yoghurt Pan</p> <p>H:195 g P:47,7 G:52 C:747 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p>4 Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan</p> <p>H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>5 Coditos con york Rosada al horno Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:74,19 g P:46,5 G:25,4 C:727 Alérgenos: 7.1.2.3.12.8.13.</p>	<p>6 Crema de zanahorias ecológicas Pollo asado con verduras Lechuga Bebedino Pan</p> <p>H:111 g P:45,8 G:36,5 C:577 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p>
<p>10 Crema de puerros Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:20,3 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 7.1.2.12.8.13.</p>	<p>11 Sopa de cocido Cocido madrileño Yoghurt Pan</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>	<p>12 Macarrones boloñesa Merluza a la romana Lechuga con zanahoria Fruta Pan</p> <p>H:85,6 g P:35,9 G:47 C:927 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.</p>	<p>13 Menestra de verduras con jamón Albóndigas de ternera con tomate y patatas Fruta Pan</p> <p>H:57,5 g P:43,3 G:43,2 C:820 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p>14 Judías blancas ecológicas con verduras Tortilla de patata Lechuga Crema de macedonia Pan</p> <p>H:62,1 g P:33,4 G:35,15 C:1000 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.</p>
<p>17 Paella Bacalao a la romana Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:103,9 g P:46,5 G:65 C:1199 Alérgenos: 7.1.4.6.3.12.8.</p>	<p>18 Menestra de verduras con ajo Jamoncitos de pollo con verduras Lechuga con maiz Yoghurt Pan</p> <p>H:46,1 g P:83,8 G:53,9 C:1028 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p>19 Patatas con chorizo Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:27,2 g P:26,6 G:39,7 C:573 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.</p>	<p>20 Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>21 Pasta tricolor con jamón york Hamburguesa de ternera Patatas chips Copa de chocolate Pan</p> <p>H:105,1 g P:48,6 G:50,8 C:1069 Alérgenos: 1.2.4.12.8.13.</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:**  
*SERCAIB CATERING IBÉRICA*