

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
		Crema de zanahorias ecológicas Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta y Pan	1	Judías blancas ecológicas con verduras Huevos con bechamel y Lechuga con atún Yogurt y Pan	2	Arroz con tomate Salmón en salsa con guarnición de verduras Fruta y Pan	3	Sopa de cocido Cocido madrileño Mousse de fresa y Pan	4
		H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 7.1.2.8.13.		H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 3.7.1.2.4.6.3.12.8.		H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	
Guisantes con ajo Chuleta de sajonia en salsa con patatas Fruta y Pan	7	Macarrones con chorizo y queso Merluza al horno y Lechuga con maiz Fruta y Pan	8	Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt y Pan	9	Arroz tres delicias Bacalao a la romana con Lechuga Fruta y Pan	10	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga Crema de macedonia y Pan	11
H:19,5 g P:47,7 G:52 C:747 Alérgenos: 7.1.12.8.13.		H:76,1 g P:45,5 G:34,1 C:735 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.		H:122 g P:52,4 G:53,6 C:1111 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.		H:70,5 g P:52,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	
Espaguetis con beicon Pescadilla en salsa limón con Lechuga Fruta y Pan	14	Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de atún con Lechuga Fruta y Pan	15	Crema de puerros con quesitos Escalope de pollo y Lechuga con zanahoria Yogurt y Pan	16	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta y Pan	17	Menestra de verduras con jamón Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Bebedino y Pan	18
H:73,5 g P:25 G:17,2 C:521 Alérgenos: 7.1.2.5.12.8.13.		H:35,95 g P:34,8 G:25,2 C:871 Alérgenos: 7.1.2.3.12.8.		H:20,6 g P:48,2 G:67,6 C:893 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.		H:34,6 g P:18,5 G:10,8 C:335 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	
Puré de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta y Pan	21	Arroz a la milanesa Merluza en salsa verde con Lechuga Fruta y Pan	22	DÍA SIN PTNA. ANIMAL Lentejas estofadas Calabacín en tempura y Lechuga con maíz Fruta y Pan	23	Judías verdes con jamón Pollo asado con verduras con Lechuga Yogurt y Pan	24	Patatas con carne Platija empanada con Lechuga Melocotón en almíbar y Pan	25
H:58,8 g P:30,4 G:42,7 C:675 Alérgenos: 7.1.12.8.13.		H:43,8 g P:27,8 G:22,8 C:490 Alérgenos: 7.1.3.12.8.13.		H:12,5 g P:7,5 G:21,5 C:277 Alérgenos: 7.1.4.6.3.12.8.		H:43,5 g P:71,3 G:56,2 C:1017 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.		H:39,2 g P:27,6 G:43 C:661 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	
Coditos boloñesa Merluza a la romana con Lechuga Fruta y Pan	28	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta y Pan	29	Crema de calabacín Cinta de lomo a la madrileña y Lechuga con zanahoria Yogurt y Pan	30	NO LECTIVO		31	
H:85,6 g P:35,9 G:47 C:654 Alérgenos: 3.7.1.2.4.6.3.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.		H:20,5 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.13.					

1.GLUTEN
2. HUEVO

3.PESCADO
4. LACTEOS

5.CRUSTACEOS
6.MOLUSCOS

7. FRUTOS SECOS
8.SOJA

9. CACAHUETES
10.APIO

11.MOSTAZA
12.SESAMO

13. SULFITOS
14.ALTRAMUZ

¿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:

¡16 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN!