

AFUERA GUARDERIA

OCTUBRE - 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Coditos con york Pescadilla en salsa verde Lechuga con maiz Pasta with york Whiting in green sauce with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.	1 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Mousee de fresa y Pan/ Mousee and bread H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.
Crema de calabacín con quesitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas Zucchini cream Meatballs with fries Fruta y Pan/ Fruit and bread H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:701 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	5 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Organic beans with vegetables Stuffed eggs with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:750 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	6 Wok de arroz con vegetales Merluza al horno Lechuga Rice with vegetables Grilled hake with salad Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:22,5 g P:22,5 G:12,9 C:304 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8. 13.	7 Guisantes con jamón Filete de pollo en salsa de hortalizas Green peas with ham Chicken in sauce Fruta y Pan/ Fruit and bread H:17,9 g P:14,9 G:8,6 C:224 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	8 Espirales con tomate y queso Bacalao a la romana Lechuga Pasta with tomato and cheese Breaded cod with salad Melocotón en almíbar y Pan H:118,9 g P:45,2 G:58,6 C:1164 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.
FESTIVO				
	12 Paella de pollo, marisco y verduras Pescadilla en salsa limón Lechuga Mixed paella Whiting in lemon sauce with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:59,7 g P:71 G:38,1 C:888 Alérgenos: 1. 6. 3. 12. 8. 13.	13 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	14 Judías verdes con ajo Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Green beans with garlic Breaded pork loin with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:29 g P:39,6 G:66,9 C:889 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	15 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de york Lechuga con zanahoria Organic lentil soup York omelette with salad Gelatina de fresa y Pan H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:625 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.
Tallarines salteados con tofu y vegetales Platija empanada Lechuga Pasta with tofu and vegetables Breaded fish with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:55,1 g P:35,2 G:44,2 C:762 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	19 Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Palitos de zanahoria Organic beans with vegetables Spanish omelette Fruta y Pan/ Fruit and bread H:44,6 g P:50,4 G:55,05 C:1000 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	20 Crema de zanahorias ecológicas Pollo en salsa de manzana Lechuga Organic carrot cream Chicken in apple sauce with salad Yogurt y Pan H:33,9 g P:23,8 G:23,8 C:465 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	21 Arroz con tomate Merluza en salsa meniere Lechuga con maiz Rice with tomato sauce Hake in sauce with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:51,2 g P:41,6 G:33,3 C:685 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	22 Menestra de verduras con jamón york Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Vegetable mix with ham Meatballs with chips Crema de macedonia y Pan H:57,4 g P:43,2 G:43,2 C:820 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.
Judías verdes con jamón Cinta de lomo al ajillo Lechuga Green beans with ham Pork loin with garlic wht salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:43,7 g P:72 G:74,2 C:1178 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	26 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y Pan/ Fruit and bread H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	27 Macarrones boloñesa Pescadilla en salsa del chef Lechuga Pasta with bolognese Whiting in sauce with salad Yogurt y Pan H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8. 13.	28 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con tomate Organic lentil soup Stuffed eggs with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	29 Crema de espinacas con boniato y huevo Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Spinach cream Chicken with chips Melocotón en almíbar y Pan H:22 g P:66,4 G:47,1 C:1007 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.



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:

La práctica de actividad física junto con una buena alimentación es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud