

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>Puré de verduras Escalope de pollo y Lechuga Vegetable cream Breaded chicken with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	11	<p>Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de york y Lechuga con tomate Organic Stewed beans York omelette with salad Yogurt y Pan/ Yoghur and bread</p>	12	<p>Fetuccini con daditos de pavo Lardones de calamar y Lechuga Pasta with turkey Squid with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	13	<p>Arroz con vegetales y merluza Albóndigas de ternera en salsa con patatas Rice with vegetables an hake Meatballs with chips Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	14	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Melocotón en almíbar Pan</p>	15
<p>H:26,3 g P:39,2 G:65,7 C:867 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>		<p>H:38,5 g P:30,9 G:23,6 C:532 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>		<p>H:96,1 g P:59,7 G:48,1 C:1031 Alérgenos: 1.2.4.6.12.8.</p>		<p>H:41,9 g P:26,8 G:34,4 C:589 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>		<p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>	
<p>Caracolas en salsa matriciana Merluza en salsa verde y Lechuga Pasta in matriciana sauce Hake in green sauce with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	18	<p>Guiso de patatas, vegetales y carne Huevos con bechamel y Lechuga con maiz Stwed potatoes with vegetables Stuffed eggs wiht salad Yogurt y Pan/ Yoghur and bread</p>	19	<p>Judías verdes con jamón Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Green beans with ham Roasted chicken with fries Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	20	<p>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Platija empanada con Palitos de zanahoria Organic lentil soup Breaded fish with carrot sticks Fruta y Pan/ Fru and bread</p>	21	<p>Crema de verduras frescas y boniato Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Vegetable cream with sweet potatoe Hamburger with fires Crema de macedonia y Pan</p>	22
<p>H:78,5 g P:44,4 G:30,8 C:800 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.</p>		<p>H:33,6 g P:31,5 G:40,8 C:632 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.</p>		<p>H:54 g P:104,7 G:74,1 C:1350 Alérgenos: 1.4.12.8.13.</p>		<p>H:56,4 g P:49,7 G:46,1 C:872 Alérgenos: 1.3.12.8.</p>		<p>H:22,9 g P:21,6 G:22,3 C:388 Alérgenos: 1.4.12.8.13.</p>	
<p>Salteado de guisantes con jamón y ajo Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Peas with ham and garlic Meatballswith vegetables and fries Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	25	<p>Risotto de calabaza con tomate natural Pescadilla en salsa limón Lechuga Risotto with pumpkin and tomato Whitin in lemon sauce with salad Yogurt y Pan/ Yoghur and bread</p>	26	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	27	<p>Puré de zanahorias Salmón al horno en salsa con patatas Carrot cream Grilled salmon with sauce and fries Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	28	<p>Judías pintas ecológicas con arroz Tortilla de patata y Lechuga con atún Organic stewed beans with rice Spanish omelette with salad Mousee de fresa y Pan</p>	29
<p>H:40,7 g P:39,6 G:41 C:709 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>		<p>H:63,2 g P:62,7 G:29,5 C:904 Alérgenos: 1.4.3.12.8.13.</p>		<p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p>		<p>H:18,2 g P:20,77 G:23,4 C:375 Alérgenos: 1.6.3.12.8.13.</p>		<p>H:89,1 g P:33,2 G:40,75 C:895 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.</p>	

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	B - CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportará los todos nutrientes y la energía que necesita para afrontar el día