

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p>Arroz con tomate Bacalao a la romana y Lechuga Rice with tomato sauce Breaded cod with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	4	<p>Puré de calabacín, puerro, zanahoria y patata Cinta de lomo al ajillo y Lechuga con maiz Vegetable cream Pork loin Yogurt y Pan/ Yoghur and bread</p>	5	6	<p>Sopa de picadillo Merluza al horno con patatas fritas Noodle soup Grilled hake with chips Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	7	<p><b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> Tortilla de patata y Lechuga <b>Organic lentil soup</b> Spanish omelette with salad Mousee de fresa y Pan</p>	8	
<p>H:86,6 g P:29,8 G:57,7 C:1015 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.</p>		<p>H:17,5 g P:38,4 G:53,7 C:715 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.</p>			<p>H:21,5 g P:24,5 G:12,2 C:302 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.</p>		<p>H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.</p>		
<p>Puré de verduras Escalope de pollo y Lechuga Vegetable cream Breaded chicken with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	11	<p><b>Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo</b> Tortilla de york y Lechuga con tomate <b>Organic Stewed beans</b> York omelette with salad Yogurt y Pan/ Yoghur and bread</p>	12	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	20	<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>	21	<p><b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> Platija empanada con Palitos de zanahoria <b>Organic lentil soup</b> Breaded fish with carrot sticks Fruta y Pan/ Fru and bread</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	27	<p>Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y Pan/ Fruit and bread</p>	28	<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>	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

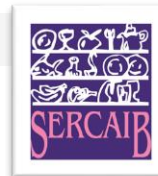
5. CRUSTACEOS  
6. MOLUSCOS

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

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:

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