

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

NO LECTIVO

5	Menestra de verduras con jamón york Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogurt Pan	6	Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con maíz Fruta Pan	7	Macarrones con jamón york y salsa de tomate Salmón en salsa con guisantes y zanahoria Fruta Pan	8	Sopa de cocido Cocido madrileño Crema de macedonia Pan	9
H:53,3 g P:30,4 G:46,1 C:772 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	H:57,5 g P:43,3 G:43,2 C:820 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:750 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:75,5 g P:30,6 G:16 C:576 Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8. 13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.				
12	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga con atún Yogurt Pan	13	Risotto de calabaza con tomate natural Bacalao a la romana Lechuga Fruta Pan	14	Crema de zanahorias ecológicas Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta Pan	15	Espaguetis boloñesa Merluza rebozada Melocotón en almíbar Pan	16
H:22,8 g P:23 G:23,7 C:410 Alérgenos: 1. 12. 8.	H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	H:107,4 g P:38,2 G:56,4 C:1215 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.	H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:77 g P:40,3 G:28,3 C:725 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.				
19	Arroz tres delicias Bacalao empanado Palitos de zanahoria Yogurt Pan	20	Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan	21	Guisantes con jamón Cinta de lomo a la madrileña Lechuga con atún Fruta Pan	22	Guiso de patatas, vegetales y carne Croqueta artesana de bacalao Lechuga Crema de macedonia	23
H:20,3 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:82,5 g P:35,4 G:22 C:668 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	H:426,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:28,3 g P:48,5 G:64 C:901 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	H:27,1 g P:6,8 G:13,2 C:259 Alérgenos: 10. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.				
26	Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan	27	Crema de calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta Pan	28	Arroz con pollo, zanahoria y ajitos Bocadito de rosada Lechuga con tomate Fruta Pan	29	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de calabacín Lechuga Mousee de fresa Pan	30
H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:32,7 g P:38,4 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	H:37,8 g P:4,5 G:12 C:280 Alérgenos: 1. 6. 3. 12. 8.	H:70 g P:39,6 G:39,5 C:832 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.				



LEYENDA DE ALÉRGICOS

¿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 aportar los nutrientes necesario

