

AFUERA COLEGIO

JUNIO - 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	Crema de calabaza Magro estofado Patatas fritas Yogurt Yogurt natural Pan H:18,7 g P:55,1 G:58 C:841 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	1 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de york Lechuga con zanahoria Fruta Pan H:33,6 g P:19,6 G:18,5 C:379,3 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	2 Arroz al horno Pescadilla en su jugo Lechuga Fruta Pan H:58 g P:22,5 G:13,8 C:372 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	3 Guisantes con ajo Pollo en salsa de manzana Patatas fritas Crema de macedonia Yogurt natural Pan H:38,5 g P:15,5 G:13,1 C:333,2 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.	4
Judías verdes al estilo provenzal Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta H:26,8 g P:25 G:21,3 C:414 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	7 Lentejas ecológicas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Yogurt Yogurt natural H:49,8 g P:32,6 G:24,2 C:581 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	8 Espaguetis con jamón york Caballa en salsa de guisantes Palitos de zanahoria Fruta Pan H:20 g P:28,6 G:16,89 C:352 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.	9 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	10 Puré de verduras Escalope de pollo Lechuga Actimel de fresa Yogurt natural Pan H:26,5 g P:39,2 G:65,7 C:867 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	11
Arroz tres delicias Lardones de calamar Lechuga con atún Fruta Pan H:41,6 g P:39,3 G:32,4 C:618 Alérgenos: 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	14 Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado Yogurt Yogurt natural Pan H:18 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	15 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	16 Macarrones con atún Salmón al horno con aceite de oliva Fruta Pan H:73,1 g P:44 G:26,5 C:709 Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8.	17 Menestra de verduras con ajo Hamburguesa de ternera con tomate Lechuga Gelatina de fresa Yogurt natural H:38,7 g P:26,8 G:36,2 C:594 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.	18
Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan H:24,7 g P:20 G:23 C:385,6 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	21 Coditos con york Perrito caliente Patatas chips Bebedino Yogurt natural Pan H:77,7 g P:25,1 G:43,2 C:815 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	22 Crema de puerros con quesitos Muslitos de pollo en su jugo Lechuga Fruta Pan H:22,2 g P:78,5 G:55,5 C:862 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	23 Arroz tres delicias Merluza a la romana Lechuga con maíz Fruta Pan H:31,1 g P:25,4 G:31,3 C:510 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	24	25

SERCAIB OS DESEA FELICES VACACIONES



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:

SERCAIB CATERING IBÉRICA les desea felices vacaciones