

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
Judías verdes con jamón Hamburguesa de ternera con tomate Lechuga Fruta Pan H:39,5 g P:29,8 G:38,9 C:633 Alérgenos: 1.12.8.	6 Puré de verduras Escalope de pollo Patatas fritas Yogurt natural Pan H:30,9 g P:17,2 G:20,8 C:391 Alérgenos: 1.12.8.13.	7 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan H:25,7 g P:19,2 G:15,4 C:302 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	8 Arroz con pollo Pescadilla en salsa verde Lechuga Fruta Pan H:78,8 g P:32,87 G:24,3 C:590,55 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	9 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Yogurt natural Pan H:43 g P:33,6 G:27,2 C:593 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.8.
Puré de zanahorias Cinta de lomo en salsa Lechuga Fruta Pan H:25 g P:21,87 G:13,3 C:312 Alérgenos: 1.2.12.8.13.	15 Espirales integrales con tomate y virutas de jamón Croquetas de bacalao Lechuga Yogurt natural Pan H:43,4 g P:15,2 G:7,3 C:300 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.	14 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de espinacas Lechuga Fruta Pan H:44,3 g P:28,9 G:16,3 C:470 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	15 Crema de puerros Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan H:33 g P:25,7 G:36,2 C:559,6 Alérgenos: 1.12.8.13.	16 Patatas a la riojana Merluza rebozada Lechuga Yogurt natural Pan H:24,8 g P:28,6 G:41 C:573 Alérgenos: 1.12.8.13.
Arroz con tomate Salmón en salsa con guisantes y zanahoria Fruta Pan H:33,2 g P:20,2 G:15 C:352 Alérgenos: 1.6.12.8.13.	20 Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogurt natural Pan H:429,4 g P:45,8 G:37,7 C:761 Alérgenos: 1.2.12.8.	21 Puré de calabacín, puerro, zanahoria y patata Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta Pan H:22,9 g P:21,6 G:22,3 C:388 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	22 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan H:25,7 g P:19,2 G:15,4 C:302 Alérgenos: 1.2.12.8.	23 Guisantes con jamón Pollo en salsa de manzana Lechuga Yogurt natural Pan H:41,9 g P:25 G:21,3 C:474 Alérgenos: 1.4.8.13.
Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan H:50,3 g P:40,5 G:32,5 C:686 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	27 Crema de espinacas con boniato Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogurt natural Pan H:32,9 g P:25,6 G:36,2 C:797 Alérgenos: 1.12.8.13.	28 Macarrones con tomate y queso Pescadilla en salsa del chef Lechuga Fruta Pan H:79,4 g P:48,2 G:27 C:721 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.	29 Menestra de verduras con jamón york Cinta de lomo en salsa Lechuga Fruta Pan H:44,6 g P:37,5 G:15,2 C:490 Alérgenos: 1.2.12.8.	30



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:

*El consumo de frutas garantiza la ingesta de fibra, vitaminas y de otras sustancias esenciales.*