

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>NO LECTIVO</b>	
	3		4		5		6		7
<b>Crema de zanahorias ecológicas</b> Escalope de pollo Lechuga y maíz/ <i>Salad with sweet corn</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Carrot cream Breaded chicken		Tallarines con tomate Merluza rebozada Lechuga / <i>Salad</i> Yogur y Pan/ <i>Yogurt and bread</i> Pasta with tomato Breaded hake		<b>Lentejas ecológicas con verdura</b> Tortilla de jamón cocido Lechuga / <i>Salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Lentils with vegetables Omelette with york		Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Vegetable stew Meat balls in sauce with fries		Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta y <b>Pan integral</b> / <i>Fruit and bread</i> Noodle soup Madrilenian cocido	
H:24,9 g P:25,3 G:21,6 C:416 Alérgenos : 1. 12. 8. 13.		H:79,13 g P:43,3 G:29,32 C:740 Alérgenos : 1. 2. 3. 4. 5. 6. 12. 8. 13.		H:45,3 g P:29,9 G:20,6 C:520 Alérgenos : 1. 2. 12. 8.		H:45,14 g P:26,7 G:34,68 C:655 Alérgenos : 1. 12. 8. 13.		H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos : 1. 2. 12. 8.	
<b>Macarrones integrales</b> en salsa matriciana Merluza rebozada Lechuga / <i>Salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Pasta in matriciana sauce Battered hake		<b>Judías blancas ecológicas con verduras</b> Huevos con bechamel Lechuga / <i>Salad</i> Yogur y Pan/ <i>Yogurt and bread</i> White Beans with vegetables Eggs with bechamel		<b>DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL</b> Crema de boniato Salteado de arroz con vegetales Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Sweet potatoe cream Rice with vegetables		Patatas con verduras Pollo al horno Lechuga / <i>Salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Potatoes with vegetables Grilled chicken		Crema de calabacín y puerros Bacalao rebozado Lechuga / <i>Salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Zucchini and leeks cream Breaded cod	
H:8,3 g P:19,1 G:11,1 C:209,5 Alérgenos : 1. 2. 3. 4. 5. 6. 12. 8.		H:41,6 g P:33,8 G:27,1 C:851 Alérgenos : 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.		H:76,6 g P:12,2 G:12,2 C:468 Alérgenos : 1. 12. 8. 13.		H:27,1 g P:6,8 G:13,2 C:262 Alérgenos : 1. 12. 8. 13.		H:0,9 g P:14,5 G:8 C:134 Alérgenos : 1. 3. 4. 12. 8. 13.	
Risotto de calabaza con tomate natural Merluza a la romana Lechuga / <i>Salad</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Pumpkin risotto with tomato Breaded hake		Judías verdes con tomate Filete de pollo en salsa con patatas Yogur y Pan/ <i>Yogurt and bread</i> Green beans with tomato Chicken fillet with fries		Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Noodle soup Madrilenian cocido		Puré de verduras frescas Croquetas de bacalao Lechuga / <i>Salad</i> Fruta y <b>Pan integral</b> / <i>Fruit and bread</i> Vegetables cream Cod croquettes		<b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Tortilla de queso Lechuga y maíz/ <i>Salad with sweet corn</i> Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Lentils with vegetables Omelette with cheese	
H:28,5 g P:43,2 G:26,1 C:336,7 Alérgenos : 1. 2. 3. 4. 5. 6. 12. 8. 13.		H:26,6 g P:46,7 G:49,7 C:769 Alérgenos : 1. 4. 12. 8. 13.		H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos : 1. 2. 12. 8.		H:39,3 g P:10,8 G:14,6 C:343 Alérgenos : 10. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.		H:70,3 g P:33,5 G:33,6 C:733 Alérgenos : 1. 2. 4. 12. 8.	
Sopa de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta y Pan / <i>Fruit and bread</i> Vegetable soup Meat balls in sauce with fries									
H:32,9 g P:26,5 G:34,4 C:544 Alérgenos : 1. 2. 12. 8. 13.									

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*