

AFUERA GUARDE

DICIEMBRE - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza en salsa meniere Champiñones Fruta Pan -Agua  H:30,9 g P:56,1 G:35,1 C:66,5 Alérgenos: 5.1.4.3.12.8.	1 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan -Agua  H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1.2.12.8.
Sopa de verduras Cinta de lomo plancha Lechuga Fruta Pan -Agua  H:28,6 g P:29,7 G:15,6 C:373,6 Alérgenos: 10.1.12.8.	5 FESTIVO	6 Puré de verduras ecológico Tortilla de pavo Lechuga Yogurt Pan -Agua  H:32,1 g P:25,3 G:33,85 C:545,55 Alérgenos: 1.2.4.12.8.13.	7 FESTIVO	8 Macarrones con jamón cocido y salsa de tomate Empanadillas de atún Lechuga Fruta Pan -Agua  H:101,76 g P:24,72 G:33,95 C:811,47 Alérgenos: 10.5.7.1.2.4.6.11.3.12.8.
Crema de calabaza ecológica Bocadito de rosada Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua  H:62,02 g P:24,5 G:31,72 C:612,76 Alérgenos: 1.6.3.12.8.13.	12 Sopa minestrone Pollo en pepitoria Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua  H:31,6 g P:49,4 G:36,2 C:649,9 Alérgenos: 10.1.2.12.8.13.	13 Menestra de verduras ecológicas Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogurt Pan integral -Agua  H:42,04 g P:16,64 G:35 C:593,46 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	14 Judías pintas Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua  H:32,52 g P:29,31 G:44 C:719,12 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	15 Arroz con verduras Chuleta de sajonia al horno Lechuga Fruta Pan -Agua  H:60,85 g P:47,3 G:26,1 C:667,5 Alérgenos: 1.12.8.
Lentejas guisadas con zanahoria Merluza al horno Lechuga Fruta Pan -Agua  H:23,8 g P:69,9 G:38,7 C:723,44 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	19 Judías verdes ecológicas con jamón Escalope de pollo Patata al horno Fruta Pan -Agua  H:34,3 g P:39,32 G:42,9 C:680,58 Alérgenos: 1.12.8.	20 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan integral -Agua  H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	21 Espirales con tomate y queso Perrito caliente Natilla de chocolate Pan -Agua  H:93,6 g P:32,3 G:25,5 C:714,8 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	22 Crema de puerros Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan -Agua  H:47 g P:19,9 G:37,45 C:604,65 Alérgenos: 1.2.12.8.13.
Arroz con magro Croqueta artesana de bacalao Lechuga Fruta Pan -Agua  H:74,75 g P:25,15 G:22,25 C:599,85 Alérgenos: 10.7.1.2.4.6.11.3.12.8.	26 Coditos con tomate Pescadilla en salsa de verduras Lechuga Fruta Pan -Agua  H:56,5 g P:47,5 G:17,15 C:570,25 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.	27 Crema de zanahorias Muslitos de pollo en su jugo Patatas fritas Yogurt Pan -Agua  H:27,9 g P:53,7 G:28,2 C:580 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	28 Sopa de verduras Cinta de lomo en salsa Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua  H:47,3 g P:35,5 G:30 C:602 Alérgenos: 1.12.8.13.	29 Judías blancas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua  H:52,78 g P:30,5 G:43,8 C:727,32 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.



LEYENDA DE ALÉRGENOS

Frutas de temporada: manzana, pera, banana, clementina, naranja.

## ¿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:

*La fruta y la verdura esenciales en un menú de altura !*