

AFUERA GUARDE

NOVIEMBRE - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Coditos con jamón cocido Tortilla de atún Lechuga Yogurt Pan y agua	2 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan integral y agua	3 Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa Patata d'olla Fruta Pan y agua
		H:64,5 g P:38,2 G:35,25 C:728 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.	H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:52,6 g P:17,3 G:34,52 C:590,28 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
Menestra de verduras Merluza en salsa meniere Patatas fritas Fruta Pan y agua	7 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan y agua	8 FESTIVO	9 Crema de calabacín ecológica Muslitos de pollo en su jugo Patata al horno Fruta Pan y agua	10 Judías blancas con verduras y chorizo Cinta de lomo en salsa Lechuga Fruta Pan y agua
H:25,84 g P:39,4 G:26,28 C:550 Alérgenos: 5. 1. 4. 3. 12. 8.	H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.		H:29,15 g P:40,44 G:29,6 C:544,76 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:34,9 g P:54,46 G:48,76 C:793,4 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
Macarrones integrales matriciana Bocadito de rosada Lechuga Fruta Pan y agua	14 Crema de calabaza ecológica Salchichas con tomate Patata al horno Fruta Pan y agua	15 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan y agua	16 Judías verdes con jamón Escalopines en salsa Patatas a cuadritos Fruta Pan y agua	17 Guiso de patatas, vegetales y carne Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan y agua
H:79,12 g P:34,2 G:32,72 C:747,76 Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8.	H:46,5 g P:19,75 G:37,8 C:593,9 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:31,1 g P:44,7 G:40,3 C:665,9 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:55,58 g P:25,6 G:31,4 C:607,32 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.
Sopa de puchero Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua	21 Arroz con tomate y beicon Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan y agua	22 Crema de puerros ecológicos Fingers de pollo Lechuga con maíz Yogurt Pan y agua	23 Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga Fruta Pan y agua	24 Espaguetis integrales carbonara Hamburguesa de ternera Lechuga con zanahoria Fruta Pan y agua
H:32,9 g P:22,1 G:35,92 C:543,28 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.	H:66 g P:47,25 G:30 C:725 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	H:53,9 g P:24,78 G:28,68 C:629,48 Alérgenos: 1. 4. 11. 12. 8. 13.	H:35,8 g P:39,05 G:48,87 C:759,49 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:68,7 g P:32,94 G:36,28 C:733,08 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.
Puré de verduras ecológico Escalope de pollo Lechuga Fruta Pan y agua	28 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan y agua	29 DÍA DE CHINA Arroz tres delicias Cerdo agri dulce Yogurt Pan y agua	30	
H:29,5 g P:33,82 G:40,9 C:632,68 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:62,8 g P:40,76 G:22,8 C:619,4 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.		



LEYENDA DE ALÉRGENOS

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

¿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 !