

| LUNES  | MARTES  | MIERCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|--|--|---|
|  |   | <p>Crema de zanahorias ecológicas<br/>Cinta de lomo plancha<br/>Patata asada<br/>Yogurt<br/>Pan integral -Agua</p> <p>H:45 g P:28,5 G:14,8 C:427,2<br/>Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.</p>             | <p>Lentejas con verduras<br/>Jamoncitos de pollo en salsa con patatas<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:49,25 g P:61,45 G:42,4 C:824,74<br/>Alérgenos: 1. 12. 8. 13.</p>  | <p>Espaguetis con tomate<br/>Pescadilla en salsa verde<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:57,5 g P:48 G:28,15 C:675,35<br/>Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.</p>                   |
| <p>Menestra de verduras ecológicas<br/>Mini cachopo<br/>Patatas fritas<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:32,24 g P:17,04 G:12,86 C:956,7<br/>Alérgenos: 10. 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8. 13.</p>  | <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15<br/>Alérgenos: 1. 2. 12. 8.</p>                                     | <p>Macarrones integrales con tomate<br/>Gallo en salsa meniere<br/>Lechuga con maíz<br/>Yogurt<br/>Pan -Agua</p> <p>H:58,6 g P:54,5 G:30,5 C:726,9<br/>Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.</p> | <p>Judías blancas con verduras<br/>Chuleta de sajonia en salsa<br/>Patata al horno<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:31,25 g P:61,5 G:40 C:731<br/>Alérgenos: 1. 12. 8. 13.</p>   | <p>Crema de calabacín con quesitos<br/>Tortilla de patata<br/>Lechuga con zanahoria<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:49,3 g P:23,5 G:37,5 C:628,05<br/>Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.</p> |
| <p>Lentejas con verduras y chorizo<br/>Croquetas de bacalao<br/>Lechuga con atún<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:68,06 g P:32,8 G:43,4 C:794,04<br/>Alérgenos: 10. 7. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.</p> | <p>Crema de calabaza<br/>Pollo en pepitoria<br/>Patatas a cuadritos<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:65,65 g P:42,64 G:35,4 C:751,86<br/>Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.</p>  | <p>Tallarines al wok con vegetales<br/>Albóndigas de ternera con tomate y patatas<br/>Fruta<br/>Pan integral -Agua</p> <p>H:41,8 g P:17,6 G:30,54 C:514,76<br/>Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.</p>  | <p>Judías pintas ecológicas con verduras<br/>Huevos con bechamel<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:40,32 g P:36,03 G:50,37 C:755,07<br/>Alérgenos: 1. 2. 12. 8.</p>   | <p>Arroz con tomate<br/>Merluza al horno<br/>Champiñones<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05<br/>Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.</p>                              |
| <p>Crema de puerros ecológicos<br/>Bocadito de bacalao<br/>Lechuga con tomate<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:27,75 g P:50 G:25,5 C:540,5<br/>Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.</p>                   | <p>Judías verdes con ajo<br/>Hamburguesa de ternera con tomate y patatas<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:49,8 g P:27,84 G:30,6 C:585,96<br/>Alérgenos: 1. 12. 8. 13.</p> | <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo<br/>Yogurt<br/>Pan integral -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15<br/>Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.</p>   | <p><b>DÍA DE ITALIA</b><br/>Espaguetis carbonara<br/>Escalope a la milanesa<br/>Lechuga<br/>Natillas de chocolate<br/>Pan -Agua</p>  <p>H:96,63 g P:65,16 G:33,1 C:939,7<br/>Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.</p> | <p>Patatas guisadas con verduras<br/>Rosada en salsa meniere<br/>Lechuga y maíz<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:28,8 g P:43,7 G:33,6 C:592,4<br/>Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.</p>          |
| <p>Menestra de verduras ecológicas<br/>Solomillo de pollo empanado<br/>Patatas fritas<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:31,84 g P:31,26 G:36,36 C:623,38<br/>Alérgenos: 1. 12. 8.</p>             | <p>Lentejas con verduras y chorizo<br/>Tortilla de patata<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:35,8 g P:39,03 G:48,87 C:739,49<br/>Alérgenos: 1. 2. 12. 8.</p>    | <p>Sopa de picadillo<br/>Paella de pollo y verduras<br/>Lechuga<br/>Yogurt<br/>Pan integral -Agua</p> <p>H:76,4 g P:34,1 G:25,2 C:667,9<br/>Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 12. 8.</p>                      | <p>Crema de espinacas con boniato<br/>Albóndigas de ternera en salsa con patatas<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:54,05 g P:23,73 G:36,38 C:638,94<br/>Alérgenos: 1. 12. 8. 13.</p>  | <p>Potaje de bacalao<br/>Rabas<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:46,33 g P:54,44 G:43,34 C:804,84<br/>Alérgenos: 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.</p>                                     |



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:

*Incluye en tu alimentación diaria 5 porciones de frutas y verduras, que aportan los nutrientes y el agua indispensables para el buen funcionamiento de tu cuerpo*