

AFUERA COLEGIO			OCTUBRE - 2023						
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Menestra de verduras 2 Escalope de pollo Patata asada Fruta Pan -Agua H:35,84 g P:30,12 G:32,88 C:612,68 Alérgenos: 7.1.12.8.		Judías blancas con verduras y 3 chorizo Cinta de lomo en salsa Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H:34,9 g P:54,46 G:48,76 C:793,4 Alérgenos: 1.12.8.13.		Wok de arroz y quinoa con 4 soja y vegetales Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Yogurt Pan integral -Agua H:41,6 g P:18,8 G:35,02 C:556,78 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.		Sopa de cocido 5 Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1.2.12.8.		Espaguetis carbonara 6 Gallo en salsa meniere Lechuga Fruta Pan -Agua H:41,6 g P:18,8 G:35,02 C:556,78 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	
DÍA DE LA HISPANIDAD 9 Sancocho panameño Lomo saltado peruano Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:30,85 g P:66,48 G:67 C:1188 Alérgenos: 5.1.2.4.12.8.		Arroz con tomate 10 Rosada al horno Palitos de zanahoria Fruta Pan -Agua H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05 Alérgenos: 1.3.12.8.13.		Lentejas con verduras y 11 chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.		FESTIVO 12		NO LECTIVO 13	
Guisantes con jamón 16 Paella de pollo y verduras Lechuga Fruta Pan -Agua H:79,3 g P:39,8 G:27,3 C:721 Alérgenos: 1.12.8.		Macarrones integrales con 17 tomate Merluza al horno Lechuga Fruta Pan -Agua H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.		Judías pintas con verduras 18 Huevos con bechamel Lechuga Yogurt Pan -Agua H:51,8 g P:28,6 G:41,9 C:695,02 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.		Puré de verduras ecológico 19 Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H:39,7 g P:20,73 G:38,18 C:596,64 Alérgenos: 1.12.8.13.		Patatas a la riojana 20 Lomo al ajillo Lechuga Fruta Pan -Agua H:26,3 g P:37,4 G:38,3 C:604,6 Alérgenos: 1.12.8.13.	
Lentejas con verduras y 23 chorizo Bocadito de bacalao Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:46,86 g P:46,6 G:39,8 C:732,04 Alérgenos: 10.9.5.1.2.4.6.11.3.12.8.		Crema de puerros ecológicos 24 Tortilla de calabacín Lechuga Fruta Pan -Agua H:47,1 g P:17,13 G:40,17 C:618,45 Alérgenos: 1.2.12.8.13.		Sopa de cocido 25 Cocido completo Yogurt Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.		Menestra de verduras 26 Muslitos de pollo en su jugo Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:22,24 g P:37,9 G:20,28 C:476 Alérgenos: 1.12.8.13.		DÍA DE GALICIA 27 Arroz caldoso Lacón a la gallega con cachelos Lechuga Natillas de vainilla Pan -Agua H:103,45 g P:50,5 G:22 C:813,8 Alérgenos: 5.1.4.6.3.12.8.13.	
Crema de calabaza 30 Salchichas con tomate Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:72,55 g P:20,99 G:36,4 C:701,76 Alérgenos: 1.12.8.13.		Sopa de picadillo 31 Merluza en salsa meniere Lechuga Fruta Pan -Agua H:28,6 g P:49,5 G:32,1 C:600,9 Alérgenos: 5.1.2.4.3.12.8.							



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:

Las frutas y verduras nos aportan fibra, vitaminas y minerales.