

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NOLECTIVO	1 Macarrones con tomate (Al: 1. 2.) Filete de limando a la romana (Al: 1. 3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:74,5 g P:25,1 G:7 C:963,1	2 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Yogurt Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	3 Judías verdes con ajo Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:44,8 g P:27,13 G:36,88 C:619,64	4 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:53,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85
Arroz con tomate Filete de boquerón en tempera (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:76,5 g P:23,8 G:13,55 C:521,25	8 Guiso de garbanzos con verduras Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:55,28 g P:27,25 G:28,3 C:584,82	9 Menestra de verduras (Al: 8.) Pollo asado con patatas a cuadrado (Al: 13.) Yogurt Pan integral -Agua H:46,99 g P:37,4 G:24,58 C:611,7	10 Crema de calabaza ecológica (Al: 13.) Merluza al horno con patatas fritas (Al: 1. 3. 13.) Fruta Pan -Agua H:36,4 g P:25,8 G:19,9 C:415	11 Judías blancas con verduras Escalopín de ternera (Al: 1. 2. 4. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:24,5 g P:23,5 G:23,5 C:403,5
Puré de verduras ecológico (Al: 13.) Salchichas con tomate (Al: 8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:29,4 g P:21,35 G:39,4 C:568,9	15 Judías pintas con verduras Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,25	16 Espaguetis con tomate y chorizo (Al: 1. 2. 8.) Salmón al horno con aceite de oliva (Al: 1. 6. 3.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:50,25 g P:62,7 G:30,3 C:724,5	17 DIA DE ANDALUCIA Arroz a la andaluza Flamenquín (Al: 1. 2. 4. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:93,22 g P:23,53 G:28,21 C:720,85	18 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15
Guisantes con jamón (Al: 8.) Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:51,7 g P:31,3 G:39,44 C:686,76	22 Caracolas con tomate y queso (Al: 1. 2. 4.) Empanadillas de atún (Al: 10. 5. 7. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H:96,56 g P:23,72 G:34,2 C:788,92	23 Sopa de picadillo (Al: 5. 1. 2. 4. 8.) Jamoncitos de pollo en su jugo con patatas Yogurt Pan integral -Agua H:51,62 g P:44,42 G:27,7 C:632,9	24 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo (Al: 8.) Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:64,88 g P:25,6 G:39,3 C:708,62	25 Arroz con magro Merluza al horno (Al: 1. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:58,55 g P:62,05 G:25,85 C:715,05
Crema de calabacín ecológica (Al: 13.) Lomo en salsa de manzana catering (Al: 1. 8. 13.) Patata asada Fruta Pan -Agua H:39,55 g P:36,44 G:25 C:528,76	29 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	30		



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:

El calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados