

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FESTIVO	1 FESTIVO	2 DÍA NO LECTIVO
Arroz con magro Empanadillas de atún (Al:10.5. 7.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H100,51g P:23,47 G:32,45 C:787,97	6 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo (Al:8.) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H53,3g P:35,8 G:45,05 C:754,85	7 Crema de calabaza (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.4.8.13.) Yogurt Pan integral -Agua H82,85g P:20,37 G:35,18 C:729,5	8 Caracolas con tomate y queso (Al:1.2.4.) Filete de boquerón en tempura (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H65,8g P:31,8 G:17,3 C:544,2	9 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (Al:8.) Fruta Pan -Agua H61,6g P:49,4 G:31,35 C:726,15
Judías verdes con ajo Cordon bleu de pavo (Al:1.2.4.) Patatas a cuadrillos Fruta Pan -Agua H39,21g P:23 G:22,7 C:453	13 Arroz con tomate Salmón al horno con aceite de oliva (Al:1.6.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H60,75g P:59 G:26,25 C:715,25	14 Puré de verduras ecológico (Al: 13.) Tortilla guisada (Al:1.2.4.8.13.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H41,15g P:38,9 G:43 C:718,42	15 DÍA SIN GLUTEN Ensalada de judía blanca (Al:13.) Cinta de lomo plancha (Al:8.) Patata asada Fruta Pan -Agua H37g P:48,25 G:23,3 C:550,7	16 Patatas guisadas con carne Croquetas de jamón (Al:5.1.2.4. 6.11.3.8.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H14g P:21 G:30,8 C:417,2
Menestra de verduras rehogada Escalopin de ternera (Al:1.2.4. 8.) Patatas a cuadrillos Fruta Pan -Agua H19,2g P:28,6 G:13,2 C:332,3	20 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (Al:8.) Fruta Pan -Agua H61,6g P:49,4 G:31,35 C:726,15	21 Ensalada campera (Al:3.) Pollo asado (Al:13.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H22,5g P:69 G:32,1 C:655	22 Macarrones con tomate y chorizo (Al:1.2.8.) Merluza en salsa limón (Al:1.3. 13.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H55,4g P:56,2 G:16,72 C:673,2	23 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel (Al:5.1.2. 4.6.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H51,8g P:28,6 G:41,9 C:695,04
Lentejas con verduras y chorizo (Al:8.) Salchichas con tomate (Al:8.) Patatas a cuadrillos Fruta Pan -Agua H32,36g P:40,35 G:49,3 C:734,54	27 Crema de calabacín ecológica (Al:13.) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H45,85g P:21,64 G:37,65 C:608,81	28 Espaguetis con tomate (Al:1.2.) Pescadilla en salsa de verduras (Al:1.3.13.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H56,5g P:47,5 G:17,15 C:570,35	29 Sopa de estremitas (Al:5.1.2.4.) Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al:1.4.8. 13.) Fruta Pan -Agua H23,8g P:13,6 G:29,24 C:412,76	30 Guisantes con jamón (Al:8.) Muslitos de pollo en su jugo (Al: 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H27,9g P:53,7 G:28,2 C:580



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 pescado es un alimento de alto valor nutritivo por su contenido alto en proteínas de gran calidad, en yodo, fósforo y magnesio esenciales para el organismo.*