

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Judías verdes rehogadas con ajitos Salchichas en salsa (Al: 8.) Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua	1 Arroz con tomate Medallón de fogonero en salsa Yogurt Pan integral -Agua	2 Lentejas con verduras y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua	3 Crema de calabaza ecológica Lomo en salsa de manzana (Al: 1.8.15.) Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua
	H:34,5 g P:27,75 G:38,1 C:59,9	H:60,5 g P:9 G:5,25 C:325,25	H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69	H:43,3 g P:37,3 G:22,4 C:505
7 Wok de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.4.8.) Fruta Pan -Agua	7 DIA DE LA HISPANIDAD Guiso de patatas, vegetales y carne Croquetas de jamón (Al: 5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua	8 Macarrones a la napolitana Merluza al horno (Al: 1.3.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua	9 Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo (Al: 8.) Huevos con bechamel (Al: 5.1.2.4.6.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua	10 Sopa de estrellitas (Al: 5.1.2.4.6.3.) Escalope de pollo (Al: 1.11.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua
H:23,8 g P:15,15 G:27,88 C:406,64	H:62,5 g P:34,4 G:44,7 C:794,5	H:4,8 g P:45,3 G:18,6 C:367,8	H:48,02 g P:28,42 G:43,82 C:700,14	H:13,6 g P:28,22 G:30,6 C:442,68
14 Vichyssoise (Al: 4.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1.4.8.) Fruta Pan -Agua	14 Arroz a banda Salmón en salsa con verduras (Al: 1.6.3.13.) Fruta Pan -Agua	15 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo (Al: 8.) Yogurt Pan integral -Agua	16 Calabacín en tempura (Al: 1.4.6.5.) Muslitos de pollo asados con patata al horno Fruta Pan -Agua	17 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua
H:25,6 g P:5,6 G:10,3 C:198	H:35,5 g P:50 G:21 C:405	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	H:28,3 g P:4,6 G:16 C:275,6	H:39,3 g P:40,6 G:51,75 C:782,45
21 Lentejas ecológicas estofadas (Al: 8.) Filete de boquerón en tempura (Al: 5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua	21 Macedonia de verduras a la española Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 1.4.8.) Fruta Pan -Agua	22 Espaguetis carbonara (Al: 1.2.4.) Rabas de calamar (Al: 1.2.4.6.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan integral -Agua	23 Guiso de garbanzos con verduras Huevos con bechamel (Al: 5.1.2.4.6.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua	24 Crema de espinacas con boniato Cinta de lomo al ajillo con patatas (Al: 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua
H:39,28 g P:35,73 G:30,15 C:565,61	H:25,8 g P:13,6 G:29,24 C:412,76	H:72,1 g P:47,8 G:41,1 C:852,2	H:55,28 g P:27,25 G:28,3 C:584,82	H:49,05 g P:33,6 G:21,9 C:528,1
28 Arroz tres delicias (Al: 8.) Tortilla de calabacín (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua	28 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua	29 Puré de verduras ecológico Pescadilla al horno (Al: 1.3.) Patata cocida Yogurt Pan integral -Agua	30 DIA DEL ALUMNO Bacon cheese fries (Al: 4.) Fingers de pollo Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua	31
H:68,8 g P:31,25 C:40,97 C:768,85	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	H:20,7 g P:50,9 G:28,9 C:557,8	H:25 g P:12 G:19 C:319	



LEYENDA DE ALÉRGICOS

¿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: