



LEYENDA DE ALÉRGICOS

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								Sopa de cocido Cocido madrileño Mousse de fresa Pan	1
								H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgicos: 1. 2. 4. 12. 8.	
Crema de calabacín con quesitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan	4	Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan	5	Wok de arroz con salsa de soja y vegetales Merluza al horno Lechuga Yogurt Pan integral	6	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Filete de pollo en salsa con patatas Fruta Pan	7	Espirales con tomate y queso Bacalao a la romana Lechuga Fruta Pan	8
H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:701 Alérgicos: 1. 4. 12. 8. 13.		H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:750 Alérgicos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.		H:22,5 g P:22,5 G:12,9 C:304 Alérgicos: 1. 4. 5. 12. 8. 13.		H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:625 Alérgicos: 1. 12. 8.		H:118,9 g P:45,2 G:58,6 C:1164 Alérgicos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.	
NO LECTIVO	11	FESTIVO	12	Judías verdes con ajo Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Yogurt Pan	13	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan	14	Paella de pollo y verduras Pescadilla en salsa de limón Lechuga Fruta Pan	15
				H:29 g P:59,6 G:66,9 C:889 Alérgicos: 1. 2. 12. 8.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgicos: 1. 2. 4. 12. 8.		H:59,7 g P:71 G:38,1 C:888 Alérgicos: 1. 3. 12. 8. 13.	
Tallarines aglio olio Platija empanada Lechuga Fruta Pan	18	Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Palitos de zanahoria Fruta Pan	19	Crema de zanahorias ecológicas Pollo en salsa con patatas Yogurt Pan integral	20	Arroz con tomate Merluza en salsa meniere Lechuga con maíz Fruta Pan	21	Menestra de verduras con jamón york Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta Pan	22
H:55,1 g P:35,2 G:44,2 C:762 Alérgicos: 1. 2. 3. 12. 8.		H:44,6 g P:50,4 G:55,05 C:1000 Alérgicos: 1. 2. 12. 8.		H:33,9 g P:23,8 G:23,8 C:465 Alérgicos: 1. 4. 12. 8. 13.		H:51,2 g P:41,6 G:33,3 C:685 Alérgicos: 1. 3. 12. 8.		H:57,4 g P:43,2 G:43,2 C:820 Alérgicos: 1. 4. 12. 8. 13.	
Judías verdes con jamón Cinta de lomo al ajillo Patata al horno Fruta Pan	25	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan	26	Espirales integrales con tomate Pescadilla al horno en su jugo Lechuga Yogurt y pan	27	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con tomate Fruta Pan	28	Crema de espinacas con boniato y huevo Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Crema de macedonia Pan	29
H:43,7 g P:72 G:74,2 C:1178 Alérgicos: 1. 12. 8. 13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgicos: 1. 2. 12. 8.		H:79,4 g P:38,5 G:27 C:725 Alérgicos: 1. 2. 4. 3. 12. 8. 13.		H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgicos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.		H:22 g P:66,4 G:47,1 C:1007 Alérgicos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.	

¿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:

La práctica de actividad física junto con una buena alimentación es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud