

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>Crema de calabaza ecológica Jamonicitos de pollo en su jugo Patata al horno Yogurt Pan y agua</p> <p>H:21,9 g P:66,7 G:45,4 C:758,7 Alérgenos: 1.4.12.8.13.</p>	<p>1 Judías blancas con verduras y chorizo Bacalao Lechuga Fruta Pan y agua</p> <p>H:43,1 g P:24,7 G:22,8 C:686,3 Alérgenos: 1.4.3.12.8.</p>	<p>2 Guisantes con jamón Tortilla de patata Lechuga con tomate Fruta Pan y agua</p> <p>H:47,2 g P:21,5 G:15,5 C:650 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>
<p>Vichissoise Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta Pan y agua</p> <p>H:48,4 g P:30,3 G:42,7 C:683 Alérgenos: 1.4.12.8.13.</p>	<p>6 Arroz con pollo Tortilla de queso Lechuga con maíz Fruta Pan y agua</p> <p>H:80,4 g P:30,87 G:41,9 C:724,55 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p>	<p>7 Ensalada de pasta Croquetas de bacalao Lechuga Yogurt Pan integral y agua</p> <p>H:59,4 g P:10,2 G:9,3 C:682 Alérgenos: 10.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>8 Lentejas con verduras y chorizo Pescadilla en salsa meniere Lechuga Fruta Pan y agua</p> <p>H:58,7 g P:40,4 G:23,8 C:684,6 Alérgenos: 3.1.4.3.12.8.</p>	<p>9 Puré de zanahorias Escalope de pollo Lechuga con tomate Fruta Pan y agua</p> <p>H:35,5 g P:20,47 G:19,4 C:658 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>
<p>Espaguetis integrales aglio e olio Empanadillas de atún Lechuga con maíz Fruta Pan y agua</p> <p>H:45,6 g P:20,2 G:32,4 C:643,8 Alérgenos: 10.5.7.1.2.4.6.11.3.12.8.</p>	<p>15 Sopa de cocido Cocido madrileño Lechuga Fruta Pan y agua</p> <p>H:55,7 g P:19,2 G:13,4 C:652 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>	<p>14 Judías verdes ecológicas con jamón Tortilla de patata Yogurt Pan y agua</p> <p>H:36,3 g P:21,6 G:19,9 C:615 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p>	<p>15 Crema de calabacín Salchichas con tomate Lechuga con tomate Fruta Pan y agua</p> <p>H:38,9 g P:24,2 G:30,5 C:668 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>16 Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza al horno Lechuga Fruta Pan y agua</p> <p>H:40,6 g P:27,3 G:24,1 C:659 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>
<p>Puré de verduras ecológico Cinta de lomo plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua</p> <p>H:25,9 g P:23,6 G:19,15 C:642 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>20 Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan y agua</p> <p>H:24,7 g P:20 G:25 C:685,6 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>21 Arroz con tomate Pescadilla en salsa limón Lechuga Yogurt Pan integral y agua</p> <p>H:45 g P:28,3 G:20,2 C:674 Alérgenos: 1.4.3.12.8.13.</p>	<p>22 Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa Patata dollar Fruta Pan y agua</p> <p>H:43,24 g P:25,9 G:16,88 C:672 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>23 COMIDA FIN DE CURSO Pasta tricolor con tomate Hamburguesa de ternera con tomate Fruta Pan y agua</p> <p>H:57,5 g P:29,8 G:36,5 C:683 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>
27	28	29	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:

Recuerda ser activo físicamente en tu día a día.