

SAN JOSÉ LUCERO

ENERO - 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	7 Arroz con tomate Platija empanada Lechuga Fruta H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	8 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogurt H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	9 Espaguetis boloñesa Filete de boquerón en tempura Lechuga Fruta H:73,5 g P:15,1 G:17,2 C:525 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.13.	10 Menestra de verduras con jamón Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Gelatina de fresa H:46,5 g P:8,4 G:54,1 C:1030 Alérgenos: 7.1.12.8.13.
Arroz tres delicias Merluza a la romana Lechuga Fruta H:88,7 g P:33 G:42 C:870 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	14 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	15 Guisantes con beicon Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogurt H:40,8 g P:39,7 G:41 C:709 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	16 Judías pintas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Fruta H:48,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	17 Crema de calabacín con picatostes Rosada al horno Lechuga Melocotón en almíbar H:9,9 g P:13,7 G:11,1 C:215 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.
Judías verdes con jamón Chuleta de sajonia plancha Lechuga Fruta H:44 g P:7,2 G:74,2 C:1178 Alérgenos: 7.1.12.8.	21 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta H:70,5 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	22 Coditos con york Merluza al horno Lechuga Yogurt H:77 g P:35,6 G:28,1 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.	23 Menestra de verduras con bacon Jamoncitos de pollo con verduras Lechuga Fruta H:46,1 g P:83,8 G:53,9 C:1028 Alérgenos: 7.1.12.8.13.	24 Sopa de cocido Cocido madrileño Flan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
Macarrones con chorizo y queso Platija empanada Lechuga Fruta H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	28 Judías blancas ecológicas con verdura Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta H:26,2 g P:40,6 G:67,1 C:889 Alérgenos: 7.1.4.12.8.	29 Guisantes con jamón Huevos con bechamel Lechuga con maiz Yogurt H:24,4 g P:39,6 G:36,2 C:597 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	30 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	31



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:

Comenzar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana y poder llevar a cabo toda la actividad de la mañana