

SAN JOSE LUCERO

MAYO - 2021

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|---|
| <p>NO LECTIVO 3</p> <p>H:26,9 g P:67,5 G:43,8 C:795 Alérgenos: 1.12.8.13.</p> | <p>NO LECTIVO 4</p> <p>H:28 g P:26,4 G:40,1 C:592 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.13.</p> | <p>Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Lechuga Yogurt Pan</p> <p>H:57,1 g P:43,1 G:43,2 C:818 Alérgenos: 1.4.12.8.13.</p> | <p>Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo 5</p> <p>Tortilla de calabacín Fruta Pan</p> <p>H:62,7 g P:32,7 G:34,2 C:739 Alérgenos: 1.2.12.8.</p> | <p>Espaguetis boloñesa Cazón en adobo Lechuga con maíz Melocotón en almíbar Pan</p> <p>H:96,1 g P:49,8 G:48,1 C:1035 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.</p> |
| <p>Guisantes con jamón Pechuga natural de pollo empanada Lechuga con atún Fruta Pan</p> <p>H:28,5 g P:48,5 G:64 C:901 Alérgenos: 1.3.12.8.</p> | <p>Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.12.8.</p> | <p>Caracolas con tomate y queso Pescadilla en salsa verde Palitos de zanahoria Yogurt Pan</p> <p>H:79,4 g P:48,2 G:27 C:721 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.</p> | <p>Puré de verduras Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:17,8 g P:38,4 G:53,7 C:713 Alérgenos: 1.12.8.13.</p> | <p>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo 13</p> <p>Tortilla de patata Lechuga Mousee de fresa Pan</p> <p>H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p> |
| <p>Arroz con pollo, zanahoria y ajitos Merluza koskera Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:39,4 g P:30,5 G:21,1 C:473 Alérgenos: 5.1.2.3.12.8.13.</p> | <p>Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo 17</p> <p>Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Fruta Pan</p> <p>H:426,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.</p> | <p>Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Yogurt Pan</p> <p>H:16,9 g P:29,7 G:23,1 C:413 Alérgenos: 1.4.12.8.13.</p> | <p>Macarrones con jamón york y salsa de tomate Salmón al horno con aceite de oliva Lechuga con maíz Fruta</p> <p>H:72,8 g P:36,7 G:9 C:529 Alérgenos: 1.2.6.3.12.8.</p> | <p>Judías verdes con tomate Chuleta de sajonia en salsa Lechuga Bebedino Pan</p> <p>H:17,4 g P:39,8 G:55,1 C:735 Alérgenos: 1.4.12.8.13.</p> |
| <p>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo 24</p> <p>Tortilla de atún Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:44,65 g P:41,5 G:30,6 C:706 Alérgenos: 1.2.3.12.8.</p> | <p>Crema de zanahorias ecológicas 25</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan</p> <p>H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1.12.8.13.</p> | <p>Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p> | <p>Risotto de calabaza con tomate natural Pescadilla en su jugo Lechuga con maíz Fruta Pan</p> <p>H:62,2 g P:36 G:16,8 C:664 Alérgenos: 1.4.3.12.8.</p> | <p>Guiso de patatas, vegetales y carne Pechuga natural de pollo empanada Champiñones Crema de macedonia</p> <p>H:37,5 g P:40,4 G:68,6 C:936 Alérgenos: 1.4.12.8.</p> |
| <p>Caracolas con tomate y queso Croqueta artesana de bacalao Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:73,5 g P:25 G:17,2 C:521 Alérgenos: 10.1.2.4.6.3.12.8.</p> | | | | |



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

| A – COMIDA | B – CENA |
|-------------------------------|--------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Verduras |
| Verduras | Cereales o féculas |
| Carne | Pescado o huevo |
| Pescado | Carne o huevo |
| 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