

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>NO LECTIVO</b>  H:26,9 g P:67,5 G:43,8 C:795 Alérgenos: 1.12.8.13.	<b>NO LECTIVO</b>  H:28 g P:26,4 G:40,1 C:592 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.13.	4 Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Lechuga Yogurt Pan  H:57,1 g P:43,1 G:43,2 C:818 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	5 <b>Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo</b> Tortilla de calabacín Fruta Pan  H:62,7 g P:32,7 G:34,2 C:739 Alérgenos: 1.2.12.8.	6 Espaguetis boloñesa Cazón en adobo Lechuga con maíz Melocotón en almíbar Pan  H:96,1 g P:49,8 G:48,1 C:1035 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.
Guisantes con jamón Pechuga natural de pollo empanada Lechuga con atún Fruta Pan  H:28,3 g P:48,5 G:64 C:901 Alérgenos: 1.3.12.8.	10 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.12.8.	11 Caracolas con tomate y queso Pescadilla en salsa verde Palitos de zanahoria Yogurt Pan  H:79,4 g P:48,9 G:27 C:721 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.	12 Puré de verduras Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito Lechuga Fruta Pan  H:17,8 g P:38,4 G:53,7 C:713 Alérgenos: 1.12.8.13.	13 <b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> Tortilla de patata Lechuga Mousee de fresa Pan  H:70,8 g P:40,1 G:40,5 C:835 Alérgenos: 1.2.4.12.8.
Arroz con pollo, zanahoria y ajitos Merluza koskera Lechuga Fruta Pan  H:39,4 g P:30,5 G:21,1 C:473 Alérgenos: 5.1.2.3.12.8.13.	17 <b>Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo</b> Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Fruta Pan  H:42,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	18 Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Yogurt Pan  H:16,9 g P:29,7 G:23,1 C:413 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	19 Macarrones con jamón york y salsa de tomate Salmón al horno con aceite de oliva Lechuga con maíz Fruta  H:72,8 g P:36,7 G:9 C:529 Alérgenos: 1.2.6.3.12.8.	20 Judías verdes con tomate Chuleta de sajonia en salsa Lechuga Bebedino Pan  H:17,4 g P:39,8 G:55,1 C:735 Alérgenos: 1.4.12.8.13.
<b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> Tortilla de atún Lechuga Fruta Pan  H:44,65 g P:41,5 G:30,6 C:706 Alérgenos: 1.2.3.12.8.	24 <b>Crema de zanahorias ecológicas</b> Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan  H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1.12.8.13.	25 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	26 Risotto de calabaza con tomate natural Pescadilla en su jugo Lechuga con maíz Fruta Pan  H:62,2 g P:36 G:16,8 C:664 Alérgenos: 1.4.3.12.8.	27 Guiso de patatas, vegetales y carne Pechuga natural de pollo empanada Champiñones Crema de macedonia  H:37,5 g P:40,4 G:68,6 C:936 Alérgenos: 1.4.12.8.
Caracolas con tomate y queso Croqueta artesana de bacalao Lechuga Fruta Pan  H:73,5 g P:25 G:17,2 C:521 Alérgenos: 10.1.2.4.6.3.12.8.	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:

*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*