



LEYENDA DE ALÉRGICOS

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