

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

2 Puré de verduras
Albóndigas de ternera en salsa con
patatas
Fruta
Pan

H:38,8 g P:30,4 G:42,7 C:675
Alérgenos: 1.12.8.13.

3 **Judías blancas ecológicas con
verdura y chorizo**
Tortilla de calabacín
Lechuga con atún
Yogurt
Pan

H:39 g P:28 G:24 C:533
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.

4 Espirales con tomate y queso
Merluza al horno
Lechuga
Fruta
Pan

H:77 g P:45,5 G:28,1 C:721
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.

5 Sopa de cocido
Cocido madrileño
Gelatina de fresa
Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725
Alérgenos: 1.2.12.8.

FESTIVO

9 **Lentejas ecológicas con verduras y
chorizo**
Huevos con bechamel
Lechuga
Fruta
Pan

H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.

10 Coditos con york
Pescadilla en salsa limón
Lechuga con tomate
Yogurt
Pan

H:74,7 g P:59,8 G:31,7 C:857
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.

11 Menestra de verduras con ajo
Filete de pollo en salsa
Lechuga
Fruta
Pan

H:45 g P:58 G:48,6 C:890
Alérgenos: 1.12.8.13.

12 Risotto de calabaza con tomate
natural
Bacalao a la romana
Lechuga
Mousse de fresa
Pan

H:107,4 g P:38,2 G:56,4 C:1215
Alérgenos: 1.4.3.12.8.

Judías verdes con jamón
Hamburguesa de ternera con tomate
y patatas
Fruta
Pan

H:49,1 g P:55,2 G:42,8 C:853
Alérgenos: 1.12.8.

16 Espaguetis boloñesa
Merluza en salsa verde
Champiñones
Fruta
Pan

H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725
Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.

17 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.

18 Crema de calabacín
Pollo asado con verduras y patatas
Fruta
Pan

H:111 g P:45,8 G:36,5 C:577
Alérgenos: 1.12.8.13.

20 **Judías pintas ecológicas con
verduras y chorizo**
Tortilla de patata
Lechuga
Melocotón en almíbar
Pan

H:446,6 g P:50,4 G:55,05 C:1000
Alérgenos: 1.2.12.8.

Macarrones con tomate y queso
Platija empanada
Lechuga
Fruta
Pan

H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.

23 Sopa de cocido
Cocido madrileño
Fruta
Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725
Alérgenos: 1.2.12.8.

24 Guisantes con ajo
Albóndigas de ternera a la jardinera
con patatas
Yogurt
Pan

H:40,7 g P:39,6 G:41 C:709
Alérgenos: 1.4.12.8.13.

25 **Lentejas ecológicas con verduras y
chorizo**
Tortilla de york
Lechuga con maíz
Fruta
Pan

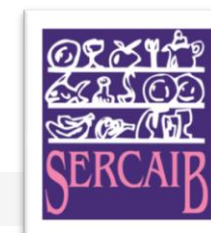
H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:625
Alérgenos: 1.2.12.8.

26 Arroz tres delicias
Pescadilla en salsa del chef
Lechuga
Crema de macedonia
Pan

H:82,5 g P:35,4 G:22 C:668
Alérgenos: 1.4.3.12.8.13.

Crema de puerros con quesitos
Escalope de pollo
Lechuga
Fruta
Pan

H:20,6 g P:48,2 G:67,6 C:893
Alérgenos: 1.4.12.8.13.



1.GLUTEN
2. HUEVO

3.PESCADO
4. LACTEOS

5.CRUSTACEOS
6.MOLUSCOS

7. FRUTOS SECOS
8.SOJA

9. CACAHUETES
10.APIO

11.MOSTAZA
12.SESAMO

13. SULFITOS
14.ALTRAMUZ

¿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.