





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>2 Crema de puerros Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta Pan</p> <p>H:32,9 g P:25,6 G:36,2 C:559,6 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>3 Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo Bocadito de cazón en adobo Lechuga Yogurt Pan</p> <p>H:442,7 g P:73,9 G:61,7 C:1145 Alérgenos: 5.1.4.6.11.3.12.8.</p>	<p>4 Menestra de verduras con ajo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:15,7 g P:8,6 G:8,2 C:171 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>	<p>5 Espirales integrales con tomate Pescadilla en salsa renier Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:28,5 g P:29,1 G:14,1 C:356,5 Alérgenos: 1.2.3.12.8.</p>	
<p>9 Puré de calabacín, puerro, zanahoria y patata Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta Pan</p> <p>H:22,9 g P:21,6 G:22,5 C:388 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>10 Lentejas con verduras y chorizo Merluza al horno Lechuga con maíz Fruta Pan</p> <p>H:22,2 g P:28,9 G:17,7 C:369,6 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>	<p>11 DÍA DE CHINA Arroz tres delicias Cerdo en salsa agri dulce Patata gajo Yogurt Pan</p>  <p>H:10 g P:23,6 G:5,5 C:224 Alérgenos: 1.4.12.8.</p>	<p>12 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan integral</p> <p>H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>	<p>13 Judías verdes con aceite de oliva Huevos con bechamel con patatas Fruta Pan</p> <p>H:25,1 g P:30,7 G:39,1 C:585 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.</p>
 <p>16 Macarrones integrales con tomate Pescadilla en salsa limón Patata dollar Fruta Pan</p> <p>H:11 g P:14 G:6,9 C:162 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.</p>	<p>17 Guisantes con jamón Tortilla de calabacín Lechuga con tomate Yogurt Pan</p> <p>H:31,9 g P:24,9 G:12,9 C:359 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p>	<p>18 Ensalada de patata, atún, tomate y jamón cocido Albóndigas de ternera en salsa Fruta Pan</p> <p>H:35,27 g P:29,9 G:39,01 C:614 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>	<p>19 Judías blancas con verduras y chorizo Bacalao Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:35,1 g P:36,7 G:8,6 C:364,3 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>	
<p>23 Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan</p> <p>H:24,7 g P:20 G:23 C:385,6 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>24 Arroz con tomate Merluza al horno Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:33,5 g P:22,8 G:11,4 C:334 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>	<p>25 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan</p> <p>H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p>	<p>26 Crema de zanahorias ecológicas Salchichas con tomate Patatas fritas Fruta Pan integral</p> <p>H:18,9 g P:24,2 G:30,5 C:468 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>27 DÍA DE LA CELIAQUÍA Tallarines al wok con vegetales Jamoncitos de pollo en su jugo Patatas asadas Fruta</p>  <p>H:84,5 g P:90,5 G:66,5 C:1248 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>
<p>30 Espaguetis carbonara Bocadito de rosada Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:39 g P:22 G:9,3 C:330 Alérgenos: 1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>31 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan</p> <p>H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>			



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

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

A – COMIDA

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:

Deja a un lado los dulces y refrescos. Come fruta todos los días y consume más de 2L de agua diarios

