

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
<p>Crema de calabacín (Al: 13.) Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 1. 4. 8.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:52,95 g P:18,04 G:40,84 C:651,52</p>	<p>4 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	<p>5 Arroz con tomate Fogonero al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua</p> <p>H:60,5 g P:9 G:5,25 C:325,25</p>	<p>6 Judías verdes rehogadas con ajitos Escalope de pollo (Al: 1. 11. 8.) Patatas a cuadrillos Fruta Pan -Agua</p> <p>H:34,6 g P:40,22 G:39,6 C:655,68</p>	<p>7 Lentejas ecológicas estofadas Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:51,56 g P:27,93 G:42,15 C:693,43</p>
<p>Coditos con tomate y chorizo (Al: 1. 2. 8.) Filete de boquerón en tempura (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua</p> <p>H:66 g P:27,5 G:17,6 C:530,5</p>	<p>11 Crema de puerros ecológicos (Al: 13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo (Al: 1. 8. 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:42,6 g P:33,7 G:34,4 C:615,6</p>	<p>12 Judías blancas con verduras y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Yogurt Pan integral -Agua</p> <p>H:39,3 g P:40,66 G:51,81 C:782,45</p>	<p>13 Arroz con magro Merluza al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:58,55 g P:62,05 G:25,85 C:715,05</p>	<p>14 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>
<p>Lentejas guisadas (Al: 8. 13.) Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:53,48 g P:27,6 G:40,3 C:686,52</p>	<p>18 Crema de zanahorias ecológicas (Al: 13.) Muslitos de pollo asados con patata al horno (Al: 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:35 g P:4,5 G:7 C:221</p>	<p>19 Espaguetis con tomate y queso (Al: 1. 2. 4.) Ventresca de bacalao al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua</p> <p>H:49,8 g P:17 G:9 C:348,2</p>	<p>20 Sopa de picadillo (Al: 5. 1. 2. 4. 8.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:48,8 g P:27,13 G:35,98 C:627,54</p>	<p>21 Judías pintas con verduras y chorizo (Al: 8.) Rabas de calamar (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga con atún Fruta Pan -Agua</p> <p>H:42,34 g P:56,12 G:54,42 C:886,32</p>
<p>Macedonia de verduras rehogada (Al: 8. 13.) Salchichas en salsa (Al: 8.) Patatas a cuadrillos Fruta Pan -Agua</p> <p>H:32,7 g P:28,35 G:39 C:595,2</p>	<p>25 Arroz con pollo Salmón en salsa con guarnición de verduritas (Al: 1. 6. 3. 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:57,25 g P:71,5 G:28,25 C:769,25</p>	<p>26 Guisantes rehogados con jamón (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan integral -Agua</p> <p>H:44,6 g P:34,9 G:36,25 C:644,05</p>	<p>27 DÍA DEL ALUMNO Macarrones con tomate (Al: 1. 2.) Cordon bleu de pavo (Al: 1. 2. 4. 8.) Lechuga Croissant Pan -Agua</p> <p>H:69,71 g P:23,5 G:19,6 C:549,1</p>	<p>28 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportar los nutrientes necesarios