

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de estremitas (Al: 5.1.2.4.6.3.8.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua H0gP0G0C0	2 Espaguetis con tomate (Al: 1.2.) Merluza al horno (Al: 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H56,3gP57,8G24,5C676,9
DÍA NO LECTIVO	6 Menestra de verduras (Al: 8.) Escalope de pollo (Al: 1.11.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H35,84gP30,12G32,88C612,68	7 Macarrones con tomate y queso (Al: 1.2.4.) Filete de limanda a la romana (Al: 1.3.13.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan integral -Agua H72,4gP29,6G10,1C1000	8 Crema de calabacín (Al: 13.) Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 1.4.8.) Fruta Pan -Agua H52,95gP18,04G40,84C651,52	9 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H61,6gP49,4G31,35C726,15
Berenjena en tempura con salsa de miel y mostaza (Al: 1.2.4.11.13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo (Al: 1.8.13.) Fruta Pan -Agua H27,3gP38G44,3C626	13 Judías blancas con verduras Merluza al horno (Al: 1.3.13.) Fruta Pan -Agua H29,3gP68,8G42,1C771,5	14 Puré de zanahorias (Al: 13.) Pollo asado (Al: 13.) Patatas a cuadrillos Yogurt Pan integral -Agua H36gP63,3G25,6C625	15 Lentejas con verduras y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H35,56gP41,8G46,25C725,69	16 Arroz con tomate Boquerones a la bilbaína (Al: 5.1.6.3.13.) Tomate para arroz Fruta Pan -Agua H71gP50,25G27,5C732,5
Judías verdes rehogadas con ajitos Chuleta de pavo Patatas fritas Fruta Pan -Agua H27gP52,8G14,4C425,16	20 Arroz con magro Salmón al horno con verduras (Al: 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H57,15gP52,75G28,25C693,85	21 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo (Al: 8.) Yogurt Pan integral -Agua H61,6gP49,4G31,35C726,15	22 Espaguetis boloñesa (Al: 1.2.13.) Abadejo en salsa (Al: 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H50gP19G6,25C332,25	23 Judías pintas con verduras (Al: 8.) Huevos con bechamel (Al: 5.1.2.4.6.5.) Fruta Pan -Agua H51,8gP28,6G41,9C695,02
Puré de verduras (Al: 13.) Fogonero en salsa verde (Al: 1.3.13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H33,9gP19,2G16,25C357,25	27 Lentejas estofadas (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H39,98gP38,13G47,9C739,66	28 Menestra de verduras (Al: 8.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.4.8.13.) Yogurt Pan integral -Agua H46,04gP17,03G30,16C576,64	29 Arroz con tomate Merluza al horno (Al: 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H65,3gP54,3G25,85C693,05	30 Guiso de garbanzos con verduras Muslitos de pollo asados con patata al horno (Al: 13.) Fruta Pan -Agua H27gP20,25G8C261



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 calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados