

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO	
	3		4		5		6		7
Crema de zanahorias ecológicas Escalope de pollo Lechuga y maíz Fruta Pan	10	Tallarines con tomate Merluza rebozada Lechuga Fruta Pan	11	Lentejas ecológicas con verdura Tortilla de jamón cocido Lechuga Yogur Pan	12	Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan	13	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan integral	14
H:24,9 g P:25,3 G:21,6 C:416 Alérgenos : 1. 12. 8. 13.		H:79,13 g P:43,3 G:29,32 C:740 Alérgenos : 1. 2. 3. 4. 5. 6. 12. 8. 13.		H:45,3 g P:29,9 G:20,6 C:520 Alérgenos : 1. 2. 4. 12. 8.		H:45,14 g P:26,7 G:34,68 C:655 Alérgenos : 1. 12. 8. 13.		H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos : 1. 2. 12. 8.	
Macarrones integrales en salsa matriciana Merluza rebozada Lechuga Fruta Pan	17	Judías blancas ecológicas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan	18	DÍA SIN PROTEÍNA ANIMAL Crema de boniato Salteado de arroz con vegetales Fruta Pan	19	Patatas con verduras Pollo al horno Lechuga Fruta Pan	20	Crema de calabacín y puerros Bacalao a la romana Patatas fritas Fruta Pan	21
H:8,3 g P:19,1 G:11,1 C:209,5 Alérgenos : 1. 2. 3. 4. 5. 6. 12. 8.		H:41,6 g P:33,8 G:27,1 C:851 Alérgenos : 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.		H:76,6 g P:12,2 G:12,2 C:468 Alérgenos : 1. 12. 8. 13.		H:27,1 g P:6,8 G:13,2 C:262 Alérgenos : 1. 12. 8. 13.		H:0,9 g P:14,5 G:8 C:134 Alérgenos : 1. 3. 4. 12. 8. 13.	
Risotto de calabaza con tomate natural Merluza a la romana Lechuga Fruta Pan	24	Judías verdes con tomate Filete de pollo en salsa con patatas Fruta Pan	25	Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan	26	Puré de verduras frescas Croquetas de bacalao Lechuga Fruta Pan integral	27	Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de queso Lechuga y maíz Fruta Pan	28
H:28,5 g P:43,2 G:26,1 C:336,7 Alérgenos : 1. 2. 3. 4. 5. 6. 12. 8. 13.		H:26,6 g P:46,7 G:49,7 C:769 Alérgenos : 1. 12. 8. 13.		H:25,7 g P:19,2 G:13,4 C:302 Alérgenos : 1. 2. 4. 12. 8.		H:39,3 g P:10,8 G:14,6 C:343 Alérgenos : 10. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.		H:70,3 g P:33,5 G:33,6 C:733 Alérgenos : 1. 2. 4. 12. 8.	
Sopa de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan	31								
H:32,9 g P:26,5 G:34,4 C:544 Alérgenos : 1. 2. 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

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 aportará los todos nutrientes y la energía que necesita para afrontar el día