

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella Bacalao a la romana Lechuga Fruta Pan H:103,9 g P:46,5 G:65 C:199 Alérgenos: 7.1.4.6.3.12.8.	9 Puré de verduras Albóndigas de ternera con tomate y patatas Fruta Pan H:58,8 g P:30,4 G:42,7 C:675 Alérgenos: 7.1.2.8.13.	10 Judías blancas ecológicas con verduras Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Yogurt Pan H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	11 Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan H:79,4 g P:48,2 G:27 C:721 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.	12 Sopa de cocido Cocido madrileño Mousee de fresa Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
Crema de calabacín Cinta de lomo al ajillo Lechuga con atún Fruta Pan H:115 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 7.1.3.12.8.13.	16 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de york Lechuga Fruta Pan H:35,6 g P:22,2 G:10,9 C:635 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	17 Arroz tres delicias Merluza en salsa limón Lechuga Yogurt Pan H:80,1 g P:37,4 G:23,3 C:668 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.	18 Guisantes con ajo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta Pan H:17,9 g P:14,9 G:8,6 C:224 Alérgenos: 7.1.12.8.13.	19 Patatas con carne Platija empanada Lechuga Melocotón en almíbar Pan H:39,2 g P:27,6 G:43 C:661 Alérgenos: 7.1.3.12.8.
Menestra de verduras con jamón Escalope de pollo Lechuga Fruta Pan H:45 g P:52,1 G:66,2 C:1012 Alérgenos: 7.1.4.12.8.	23 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	24 Crema de zanahorias ecológicas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogurt Pan H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	25 Espaguetis boloñesa Merluza en salsa meniere Lechuga Fruta Pan H:73,5 g P:15,1 G:17,2 C:525 Alérgenos: 7.1.2.3.12.8.13.	26 Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Bebedino Pan H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.
Arroz a la milanesa Merluza a la romana Lechuga Fruta Pan H:50 g P:25,4 G:42,8 C:692 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	30			



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:

La práctica de actividad física junto con una buena alimentación es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud