



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 Espaguetis con tomate y pavo Bocadito de bacalao Lechuga Yogurt Pan integral -Agua	4 Crema de puerros Tortilla de patata Champiñones Fruta Pan -Agua	5 DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Titaina Paella valenciana Lechuga Fruta 
		H:81 g P:39,5 G:30,85 C:756,6 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.	H:47 g P:19,9 G:37,45 C:604,65 Alérgenos: 1.2.12.8.13.	H:39,68 g P:36,77 G:32,86 C:1197,36 Alérgenos: 10.5.1.2.4.6.11.3.12.8.13.
8 Fetuccini carbonara Rosada al horno Lechuga Fruta Pan -Agua	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan -Agua	10 Judías verdes ecológicas con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogurt Pan integral -Agua	11 Crema de calabaza Merluza en salsa verde Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua	12 Patatas con carne sin verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua
H:54,3 g P:58,4 G:28,8 C:710 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1.2.12.8.	H:44,5 g P:26,23 G:40,18 C:644,54 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	H:65,05 g P:40,74 G:29,55 C:689,11 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	H:55,38 g P:25,6 G:34,2 C:585,82 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.
15 FESTIVO	16 Macarrones integrales con tomate Gallo en salsa meniere Lechuga Bebedino Pan -Agua	17 Lentejas con verduras Tortilla francesa Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua	18 Crema de calabacín ecológica Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta Pan -Agua	19
	H:33,5 g P:33,6 G:21,3 C:460,2 Alérgenos: 1.3.12.8.	H:33,5 g P:33,6 G:21,3 C:460,2 Alérgenos: 1.3.12.8.	H:20,5 g P:33,5 G:32,7 C:510,64 Alérgenos: 1.2.12.8.	H:57,95 g P:20,28 G:33,2 C:611,72 Alérgenos: 1.12.8.13.
22 Arroz con tomate Tortilla de calabacín Lechuga Fruta Pan -Agua	23 Gazpacho Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Patata asada Fruta Pan -Agua	24 Sopa de cocido Cocido completo Yogurt Pan integral -Agua	25 Ensalada de pasta Merluza al horno Fruta Pan -Agua	26 DÍA DE LA CELIAQUÍA Guisantes con jamón Pollo en pepitoria Lechuga Fruta Pan -Agua 
H:77,3 g P:23,43 G:34,02 C:709,1 Alérgenos: 1.2.12.8.	H:45,1 g P:20,95 G:35,75 C:585,95 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	H:55,55 g P:55,8 G:26,35 C:681,8 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.	H:34,5 g P:55,1 G:38,3 C:703 Alérgenos: 1.2.12.8.13.
29 Tallarines con tomate Pescadilla en salsa limón Lechuga Fruta Pan -Agua	30 Ensalada de judía blanca Jamoncitos de pollo con verduras Patata al horno Fruta Pan -Agua	31 Crema de zanahorias ecológicas Arroz a la milanesa Lechuga Yogurt Pan integral -Agua		
H:56,9 g P:56 G:21,8 C:647,8 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.	H:33,3 g P:69,25 G:38,9 C:760,3 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:90 g P:15,5 G:13,5 C:543,5 Alérgenos: 1.4.12.8.13.		



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 Agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo y necesitamos consumirla en una cantidad de al menos 5 a 8 vasos por día