

SANTA MARÍA

JUNIO - 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Guiso de patatas, vegetales y carne Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua H:28,8 g P:27,5 G:23,7 C:438,5 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	1 Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera en salsa Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:45,5 g P:30,5 G:37,72 C:643,28 Alérgenos: 1. 12. 8. 15.
Lentejas con verduras Croquetas de bacalao Lechuga Fruta Pan -Agua H:68,2 g P:32,8 G:43,3 C:794,04 Alérgenos: 10. 5. 7. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.	5 Sopa de picadillo Tortilla de jamón cocido Lechuga Fruta Pan -Agua H:41,2 g P:31,7 G:33,65 C:594,45 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 12. 8.	6 Coditos con tomate y jamón cocido Rosada en salsa meniere Lechuga con zanahoria Yogurt Pan integral -Agua H:53,6 g P:55,25 G:34,5 C:745,9 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.	7 Ensalada de garbanzos Pollo asado con verduras Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:24,95 g P:51,3 G:37,58 C:643,4 Alérgenos: 1. 12. 8. 15.	8 Crema de calabaza ecológica Cinta de lomo en salsa Lechuga Fruta Pan -Agua H:45,2 g P:36,3 G:32 C:596 Alérgenos: 1. 12. 8. 15.
Macarrones integrales con atún y tomate Merluza en salsa limón Patata asada Fruta Pan -Agua H:53,4 g P:65,5 G:44,92 C:686,2 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 15.	12 Salmorejo con huevo y jamón Hamburguesa de ternera Lechuga Fruta Pan -Agua H:37,5 g P:30,76 G:32,58 C:564,46 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 15.	13 Sopa de cocido Cocido completo Yogurt Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	14 Guisantes con jamón Paella de pollo y verduras Lechuga Fruta Pan -Agua H:72,1 g P:33,2 G:29,4 C:684,9 Alérgenos: 1. 12. 8.	15 Patatas con verduras Huevos con bechamel Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:55,58 g P:13,8 G:33,5 C:585,82 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.
Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H:46,04 g P:17,05 G:30,16 C:576,64 Alérgenos: 1. 12. 8. 15.	19 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Gallo en salsa meniere Lechuga Fruta Pan -Agua H:40,2 g P:56,1 G:43 C:765,2 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	20 Gazpacho Tortilla de patata Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:38 g P:24,55 G:32,56 C:543,24 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 15.	21 FIN DE CURSO Espirales con tomate y queso Perrito caliente Patatas chips Natilla de chocolate Pan -Agua H:93,6 g P:32,3 G:23,5 C:714,8 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	22



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 fruta y la verdura esenciales en un menú de altura !