

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FESTIVO	1 Arroz con tomate y pavo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua	2 Judías blancas con verduras Cinta de lomo al ajillo con patatas a cuadrado Fruta Pan -Agua
			H:101,78 g P:35 G:36,5 C:868,82 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	H:43,5 g P:48,5 G:36,9 C:699,3 Alérgenos: 1.12.8.
Espaguetis con tomate Salmón al horno con verduras Lechuga Fruta Pan -Agua	6 Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua	7 Crema de zanahorias Pollo asado con patatas a cuadrado Yogurt Pan integral -Agua	8 FESTIVO	9 Menestra de verduras ecológicas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan -Agua
H:54,9 g P:48,5 G:26,9 C:655,7 Alérgenos: 1.2.5.12.8.	H:35,8 g P:39,03 G:48,87 C:739,49 Alérgenos: 1.2.12.8.	H:59,75 g P:40 G:29,5 C:662,7 Alérgenos: 1.4.8.13.		H:42,04 g P:18,17 G:33,64 C:587,34 Alérgenos: 1.12.8.13.
Crema de hortalizas Paella de pollo y verduras Fruta Pan -Agua	15 Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza al horno Lechuga Fruta Pan -Agua	14 Sopa de picadillo Mini cachopo Patatas fritas Yogurt Pan integral -Agua	15 Espirales con tomate y chorizo Gallo al horno Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua	16 Judías pintas ecológicas con verdura Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua
H:82,9 g P:22,1 G:17,1 C:658,25 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:32,1 g P:63,9 G:29,7 C:651,5 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	H:39 g P:26 G:15,2 C:996,9 Alérgenos: 10.5.1.2.4.6.11.3.8.13.	H:34,8 g P:58 G:27,9 C:702,5 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.	H:51,8 g P:28,6 G:41,9 C:695,04 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.
Macarrones integrales con tomate Rosada al horno Lechuga Fruta Pan -Agua	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan -Agua	21 Judías verdes ecológicas con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogurt Pan -Agua	22 Crema de calabaza Wok de arroz y quinoa con soja y vegetales Fruta Pan -Agua	23 Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga Fruta Pan -Agua
H:59,8 g P:62,5 G:25,1 C:714,5 Alérgenos: 1.2.4.5.12.8.13.	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:82,15 g P:9,44 G:17 C:471,66 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:35,8 g P:39,03 G:48,87 C:739,49 Alérgenos: 1.2.12.8.
Arroz con tomate Merluza al horno Lechuga Fruta Pan -Agua	27 Judías blancas ecológicas con verduras y chorizo Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta Pan -Agua	28 Cuditos carbonara Cinta de lomo en salsa Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua	29 Guisantes con jamón Tortilla de atún Lechuga Fruta Pan -Agua	30
H:65,5 g P:54,5 G:25,85 C:693,05 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	H:52,85 g P:60,25 G:48 C:881,5 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:61,8 g P:44,1 G:33,2 C:723,2 Alérgenos: 1.2.4.8.13.	H:43,9 g P:37,4 G:37,45 C:662 Alérgenos: 1.2.3.12.8.	



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:

Las legumbres son ricas en proteína vegetal, fibra, vitaminas del grupo B, hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc.