

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (Al:8.) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15
Espirales integrales con tomate (Al:1.2.) Gallo al horno (Al:1.3.13.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3	4 Lentejas con verduras (Al:) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H:35,7 g P:41,8 G:46,15 C:725,69	6 DÍA NO LECTIVO	7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA NO LECTIVO
Menestra de verduras (Al:8.) Cinta de lomo en salsa (Al:8.13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:34,54 g P:32,9 G:25,28 C:551	11 Judías pintas ecológicas con verduras (Al:) Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:51,8 g P:28,6 G:41,9 C:695,04	12 Arroz con tomate (Al:) Merluza al horno (Al:1.3.13.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05	13 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (Al:8.) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	14 Crema de calabacín (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Fruta Pan -Agua H:52,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4
Guiso de patatas, vegetales y carne (Al:) Bocadito de bacalao (Al:10.9.5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:55,3 g P:40,6 G:30,7 C:659,9	18 Lentejas con verduras (Al:) Tortilla de calabacín (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:35,8 g P:39,03 G:48,87 C:739,49	19 Crema de zanahorias ecológicas (Al:13.) Pollo asado al limón (Al:13.) Patatas a cuadritos Yogurt Pan integral -Agua H:36,25 g P:52 G:29,5 C:618,5	20 Sopa de picadillo (Al:5.1.2.4.8.) Arroz con magro (Al:) Fruta Pan -Agua H:78,75 g P:28,75 G:15,35 C:568,15	21 Espirales con tomate y queso (Al:1.2.4.) Perrito caliente (Al:1.2.4.12.8.) Patatas chips Natilla de chocolate Pan -Agua H:93,6 g P:32,3 G:23,5 C:714,8



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:

Se recomienda 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada todos los días de la semana.