

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| DÍA NO LECTIVO | 1 DÍA NO LECTIVO | DÍA NO LECTIVO | DÍA NO LECTIVO | DÍA NO LECTIVO |
| Tallarines con tomate Escalope de pollo Lechuga Fruta natural | 8 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural | 9 Crema de puerros con quesitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas Lechuga y tomate natural Yogur sabores | 10 Patatas con carne Filete de atún Fruta natural | 11 Coditos boloñesa Huevos con bechamel Lechuga Yogur de chocolate |
| H:45 g P:52,1 G:66,2 C:1012 Alérgenos: 1.2.8. | H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8. | H:33,1 g P:39,4 G:44,6 C:701 Alérgenos: 1.4.8.13. | H:29,2 g P:61,4 G:35,8 C:635 Alérgenos: 1.2.4.3. | H:80 g P:39,8 G:44,8 C:898 Alérgenos: 1.2.4.13. |
| Arroz con pollo y zanahoria Bacalao a la romana Lechuga Fruta natural | 15 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta natural | 16 Lentejas ecológicas con verduras Filete de rape en salsa verde Lechuga Yogur sabores | 17 Judías verdes con tomate Tortilla de patata Lechuga con atún Fruta natural | 18 Sopa de cocido Cocido madrileño Actimel fresa |
| H:83,2 g P:24,7 G:53,4 C:923 Alérgenos: 1.3. | H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 13. | H:0 g P:0 G:0 C:242 Alérgenos: 1.13. | H:42,3 g P:18,2 G:35,95 C:577 Alérgenos: 2. | H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8. |
| Guisantes con jamón Hamburguesa de ternera con tomate Patatas chips Fruta natural | 22 Judías pintas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta natural | 23 Macarrones con chorizo Bolitas de merluza en salsa Lechuga con maíz Yogur sabores | 24 Patatas con chorizo Rosada en salsa meniere Lechuga Fruta natural | 25 Calabacín rebozado Carne asada Lechuga Gelatina |
| H:50,2 g P:39,7 G:43,5 C:773 Alérgenos: 1.4.8. | H:68,6 g P:50,4 G:55,05 C:1020 Alérgenos: 2.8. | H:107,85 g P:36,6 G:53,3 C:1012 Alérgenos: 1.2.4.6.3.8. | H:21,99 g P:34,8 G:38,1 C:575 Alérgenos: 1.3.8. | H:21 g P:116 G:39,9 C:729 Alérgenos: 1.13. |
| Espaquetis con beicon Merluza a la romana Lechuga con zanahoria Fruta natural | 29 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural | 30 Verduritas en tempura Pollo en salsa con patatas Yogur sabores | 31 | |
| H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923 Alérgenos: 1.2.4.3. | H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8. | H:28,5 g P:40 G:46,7 C:646 Alérgenos: 1.13. | | |



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 aceite de oliva virgen extra es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras.