

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con maiz Fruta Pan H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:7,50 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	1 Espirales con tomate y queso Salmón en salsa con guarnición de verduras Yogurt Pan H:76,7 g P:42,9 G:31,7 C:7,59 Alérgenos: 1.2.4.6.3.12.8.15.	2 Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan H:65 g P:64 G:63,2 C:11,40 Alérgenos: 1.12.8.15.	3 Sopa de cocido Cocido madrileño Mousee de fresa Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25 Alérgenos: 1.2.4.12.8.
FESTIVO	FESTIVO	8 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga con atún Yogurt Pan H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:8,35 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.	9 Crema de calabacín con quesitos Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta Pan H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:9,11 Alérgenos: 1.4.12.8.15.	10 Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza al horno Champiñones Melocotón en almíbar Pan H:30,6 g P:27,3 G:24,1 C:4,59 Alérgenos: 1.3.12.8.15.
14 Guisantes con jamón Cinta de lomo al ajillo Lechuga con zanahoria Fruta Pan H:95,5 g P:47,7 G:52 C:7,47 Alérgenos: 1.12.8.15.	15 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25 Alérgenos: 1.2.12.8.	16 Tallarines boloñesa Pescadilla en salsa verde Lechuga con tomate Yogurt Pan H:79,4 g P:38,5 G:27 C:7,25 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.15.	17 Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan H:426,6 g P:63,9 G:58,4 C:10,08 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	18 Crema de espinacas con boniato y huevo Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Crema de macedonia Pan H:32,9 g P:25,6 G:36,2 C:7,97 Alérgenos: 1.2.4.12.8.15.
21 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de york Lechuga Fruta Pan H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:6,25 Alérgenos: 1.2.12.8.	22 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Pasta tricolor con jamón york Perrito caliente Patatas chips Bebedino Pan H:77,7 g P:35 G:43,2 C:8,11 Alérgenos: 1.2.4.12.8.			



1.GLUTEN
2. HUEVO

3.PESCADO
4. LACTEOS

5.CRUSTACEOS
6.MOLUSCOS

7. FRUTOS SECOS
8.SOJA

9. CACAHUETES
10.APIO

11.MOSTAZA
12.SESAMO

13. SULFITOS
14.ALTRAMUZ



¿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 calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados