

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

**NO LECTIVO**

5

Menestra de verduras con jamón york  
Albóndigas de ternera en salsa con patatas  
Fruta  
Pan

H:53,3 g P:30,4 G:46,1 C:772  
Alérgenos: 1. 3. 12. 8.

12

Judías verdes salteadas con jamón  
Hamburguesa de ternera con tomate y patatas  
Fruta  
Pan

H:22,8 g P:23 G:23,7 C:410  
Alérgenos: 1. 12. 8.

19

Crema de verduras frescas  
Pechuga natural de pollo empanada  
Lechuga  
Fruta  
Pan

H:20,3 g P:47,3 G:66,5 C:892  
Alérgenos: 1. 12. 8. 13.

26

Caracolas con tomate y queso  
Merluza a la romana  
Lechuga  
Fruta  
Pan

H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923  
Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.

6

**Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo**  
Huevos con bechamel  
Lechuga con maíz  
Yogurt  
Pan

H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:750  
Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.

13

Risotto de calabaza con tomate natural  
Bacalao a la romana  
Lechuga  
Yogurt  
Pan

H:107,4 g P:38,2 G:56,4 C:1215  
Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.

20

**Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo**  
Huevos con bechamel  
Lechuga  
Yogurt  
Pan

H:426,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008  
Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.

27

Crema de calabaza  
Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas  
Yogurt  
Pan

H:32,7 g P:38,4 G:43,5 C:700  
Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.

7

Macarrones con jamón york y salsa de tomate  
Salmón en salsa con guisantes y zanahoria  
Fruta  
Pan

H:75,5 g P:30,6 G:16 C:576  
Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8. 13.

14

Crema de zanahorias ecológicas  
Jamoncitos de pollo en salsa con patatas  
Fruta  
Pan

H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910  
Alérgenos: 1. 12. 8. 13.

21

Guisantes con jamón  
Cinta de lomo a la madrileña  
Lechuga con atún  
Fruta  
Pan

H:28,3 g P:48,5 G:64 C:901  
Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.

28

Arroz con pollo, zanahoria y ajitos  
Bocadito de rosada  
Lechuga con tomate  
Fruta  
Pan

H:37,8 g P:4,5 G:12 C:280  
Alérgenos: 1. 6. 3. 12. 8.

8

Sopa de cocido  
Cocido madrileño  
Crema de macedonia  
Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725  
Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.

15

Espaguetis boloñesa  
Merluza en salsa limón  
Champiñones  
Melocotón en almíbar  
Pan

H:77 g P:40,3 G:28,3 C:725  
Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.

22

Guiso de patatas, vegetales y carne  
Croqueta artesana de bacalao  
Lechuga  
Crema de macedonia

H:27,1 g P:6,8 G:13,2 C:259  
Alérgenos: 10. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.

29

**Lentejas ecológicas con verduras y chorizo**  
Tortilla de calabacín  
Lechuga  
Mousse de fresa  
Pan

H:70 g P:39,6 G:39,5 C:832  
Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.

9



LEYENDA DE ALÉRGENOS

## ¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A - COMIDA	B - CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
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:**

*Recomendamos comer alimentos variados. Así aportar los nutrientes necesario*

