

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Macarrones boloñesa  
Merluza al horno y  
Lechuga con maíz  
Fruta  
y Pan

3 **Judías blancas ecológicas con  
verdura y chorizo**  
Tortilla de york  
con Lechuga  
Fruta y Pan

4 Guisantes con ajo  
Escalope de pollo con  
Lechuga  
Yogurt y Pan

5 Sopa de cocido  
Cocido madrileño  
Fruta y Pan

6 Crema de puerros y zanahorias  
Albóndigas de ternera en salsa  
con patata  
Crema de macedonia  
y Pan

7

H:77 g P:35,6 G:28,1 C:7,25

H:38,5 g P:30,9 G:23,6 C:5,32

H:28,3 g P:48,5 G:6,4 C:9,01

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25

H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:7,00

**Puré de verduras ecológicas**  
Cinta de lomo al ajillo  
con Lechuga  
Fruta y Pan

10 Arroz con tomate  
Platija empanada con patatas a  
cuadrillo  
Fruta y Pan

11 Sopa de cocido  
Cocido madrileño  
Yogurt y Pan

12 Patatas guisadas  
Pescadilla en salsa verde  
con Lechuga  
Fruta y Pan

13 Menestra de verduras con jamón  
york  
Huevos con bechamel con patatas  
Gelatina de fresa  
y Pan

14

H:75 g P:38,4 G:53,7 C:7,15

H:53,5 g P:30,4 G:46,1 C:7,72

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25

H:27,2 g P:26,6 G:39,7 C:5,75

H:41,1 g P:43,2 G:38,4 C:7,08

Espaguetis con jamón york  
Bacalao a la romana  
Lechuga  
Fruta y Pan

17 Sopa de cocido  
Cocido madrileño  
a y Pan

18 Judías verdes con jamón  
Filete de pollo al ajillo con  
patatas fritas  
Yogurt y Pan

19 **DÍA DE LA TORTILLA**  
**Lentejas ecológicas con verduras  
y chorizo**  
Tortilla de patata  
y lechuga con zanahoria  
Fruta y Pan

20 Coditos con tomate  
Salmón en salsa con guarnición de  
verduritas  
Bebedino y Pan

21

H:118,9 g P:45,2 G:58,6 C:11,64

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25

H:52,9 g P:78,9 G:68,8 C:1,212

H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:8,55

H:76,7 g P:42,9 G:31,7 C:7,59

Espirales con tomate y queso  
Merluza en salsa limón con  
patatas cocidas  
Fruta y Pan

24 **DÍA SOSTENIBLE**  
**Lentejas ecológicas estofadas con  
verduras**  
Tortilla de calabacín  
con Lechuga  
Fruta y Pan

25 Menestra de verduras con bacon  
Albóndigas de ternera con  
vegetales y patatas  
Yogurt y Pan

26 Sopa de cocido  
Cocido madrileño  
Fruta y Pan

27

**NO  
LECTIVO**

28

H:85,6 g P:45,8 G:47 C:9,23

H:46,3 g P:34,9 G:29,3 C:6,26

H:57 g P:43 G:43 C:8,18

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25

H:107,5 g P:28,5 G:35,1 C:8,66



- 1.GLUTEN  
2. HUEVO  
4. LACTEOS  
6.MOLUSCOS  
8.SOJA  
3.PESCADO  
10.APIO  
5.CRUSTACEOS  
12.SESAMO  
7. FRUTOS SECOS  
14.ALTRAMUZ  
9. CACAHUETES  
11.MOSTAZA  
13. SULFITOS

SERCAIB

## ¿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:

*Los cereales del desayuno, las hojas verdes, las frutas cítricas, las judías verdes, y el hígado son fuentes ricas de ácido fólico, imprescindible para el desarrollo neuronal.*