

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2 NO LECTIVO
Judías verdes con jamón Cinta de lomo plancha con Lechuga con maíz Fruta natural	5 Macarrones boloñesa Merluza a la romana con Lechuga Fruta natural	6 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga Yogur sabores	7 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta natural	8 Sopa de cocido Cocido madrileño Flan
H:44,6 g P:72 G:74,2 C:178 Alérgenos: 7.1.12.8.	H:85,6 g P:35,9 G:47 C:927 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.15.	H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 7.1.12.8.15.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
Arroz con tomate Merluza al horno con Lechuga Fruta natural	12 Judías blancas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel y Lechuga Fruta natural	13 Guisantes con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogur sabores	14 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural	15 Espaguetis con bacon Filete de boquerón en tempura con lechuga con zanahoria Gelatina
H:41,89 g P:41 G:24,5 C:572 Alérgenos: 7.1.3.12.8.15.	H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	H:40,8 g P:39,7 G:41 C:709 Alérgenos: 7.1.4.12.8.15.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:118 g P:40,2 G:60,4 C:1181 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.
Menestra de verduras con jamón Escalope de pollo con Patatas chips Fruta natural	19 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural	20 Macarrones con chorizo Rosada al horno con Lechuga con atún Yogur sabores	21 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de york con Lechuga Fruta natural	22 Paella Filete de marrajo en salsa del chef con lechuga Melocotón almíbar
H:44,6 g P:51,9 G:66 C:1010 Alérgenos: 7.1.12.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:73,29 g P:56,4 G:31,4 C:752 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.15.	H:45,3 g P:29,9 G:20,6 C:520 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:64,8 g P:68,9 G:42,1 C:902 Alérgenos: 7.1.6.3.12.8.15.
Crema de puerros con quesitos Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta natural	26 Coditos con york Bacalao a la romana con Lechuga Fruta natural	27 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogur sabores	28 Judías verdes con tomate Tortilla de patata con Lechuga y maíz Fruta natural	29 Lentejas ecológicas con verduras Chuleta de sajonia plancha con lechuga Yogur de chocolate
H:45,5 g P:39,4 G:47,18 C:785 Alérgenos: 7.1.4.12.8.15.	H:118,9 g P:35,3 G:58,6 C:1168 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.	H:42,3 g P:18,2 G:35,95 C:577 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:37,5 g P:55 G:54,3 C:1158 Alérgenos: 4.



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:

*Comenzar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana y poder llevar a cabo toda la actividad de la mañana*