

# SANTA ELENA

MAYO - 2018

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	2 Judías verdes con jamón Pollo asado con Lechuga y zanahoria Fruta natural  H:43,3 g P:71,3 G:56,2 C:1017 Alérgenos: 1.8.	3 Sopa de cocido Cocido madrileño Natilla de vainilla  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.8.
7 Guisantes con beicon Hamburguesa de ternera con tomate y patata gajo Fruta natural  H:50,2 g P:39,7 G:43,5 C:773 Alérgenos: 1.4.8.	8 <b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Merluza al horno con Lechuga Fruta natural  H:47,3 g P:41,5 G:18,9 C:565 Alérgenos: 1.3.13.	9 <b>SEMANA GASTRONÓMICA ALEMANIA</b> Ensalada de patatas Variados de salchichas Yogur sabores  H:28,6 g P:31,9 G:81,3 C:999 Alérgenos: 1.4.8.	10 Arroz con tomate Platija empanada con Lechuga Fruta natural  H:53,3 g P:30,4 G:46,1 C:772 Alérgenos: 1.3.	11 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata con lechuga y tomate natural Bebedino danone  H:63,2 g P:33,4 G:35,45 C:1000 Alérgenos: 1.2.4.8.
14 Puré de zanahorias Escalope de pollo con Lechuga Fruta natural  H:25,4 g P:36,4 G:64,3 C:834 Alérgenos: 1.	15 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	16 <b>SEMANA GASTRONÓMICA CHINA</b> Rollito de primavera Cerdo agridulce Yogur sabores  H:21,2 g P:49,6 G:85,1 C:1056 Alérgenos: 1.4.	17 Coditos con york Huevos con bechamel y Lechuga con atún Fruta natural  H:80 g P:39,8 G:44,8 C:898 Alérgenos: 1.2.4.3.	18 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde con Lechuga Danonino street  H:27,2 g P:26,6 G:39,7 C:573 Alérgenos: 1.4.3.8.13.
21 Sopa de picadillo con quinoa Albóndigas de ternera en salsa con patatas chips Fruta natural  H:22,8 g P:24,7 G:32,4 C:485 Alérgenos: 1.2.8.13.	22 Judías verdes con beicon Bacalao a la romana con Lechuga y maíz Fruta natural  H:87,5 g P:59,4 G:72,2 C:1298 Alérgenos: 1.3.	23 <b>SEMANA GASTRONÓMICA MEXICO</b> Frijoles con arroz Jamoncitos de pollo con verduras y nachos Yogur sabores  H:54 g P:104,7 G:74,1 C:1350 Alérgenos: 1.4.13.	24 Paella Merluza en salsa limón con Lechuga Fruta natural  H:62 g P:46,8 G:34,8 C:756 Alérgenos: 1.6.3.8.	25 <b>DÍA SIN GLUTEN</b> <b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Tortilla de patata con Lechuga con Pan de Celiaco  H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 2.4.
28 Menestra de verduras con jamón Cinta de lomo a la madrileña con lechuga Fruta natural  H:45 g P:52,1 G:66,2 C:1012 Alérgenos: 1.2.8.	29 Arroz integral con pollo Merluza al horno con Lechuga y zanahoria Fruta natural  H:41,3 g P:25 G:22,9 C:480 Alérgenos: 1.3.13.	30 <b>SEMANA GASTRONÓMICA ITALIA</b> Tallarines boloñesa Escalopines a la milanesa Yogur sabores  H:83,9 g P:48,7 G:72,6 C:1202 Alérgenos: 1.2.4.13.	31 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	



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:

*Comer suficientes alimentos que contengan hidratos de carbono complejos, fibra, vitaminas y minerales. Esto lo aportan las frutas, verduras, legumbres, harinas y féculas.*