

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Patatas con carne Merluza a la romana con lechuga Actimel fresa 1 H:39,2 g P:39,4 G:43,7 C:661 Alérgenos: 1.2.4.3.
Crema de puerros con quesitos Sajonia plancha y chips Fruta natural H:12,1 g P:47,4 G:55,6 C:739 Alérgenos: 1.4.13.	4 Lentejas ecológicas con verduras Palometa a la riojana con lechuga Fruta natural H:66,3 g P:136,9 G:49,9 C:902 Alérgenos: 1.3.8.	5 Judías verdes con tomate Pollo asado al limón con Lechuga y zanahoria Yogur sabores H:19,1 g P:47 G:34 C:586 Alérgenos: 1.4.8.13.	6 Macarrones con chorizo Huevos con bechamel con Lechuga Fruta natural H:79,1 g P:49,7 G:50,8 C:925 Alérgenos: 1.2.4.8.	7 Sopa de cocido Cocido madrileño Crema de macedonia 8 H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.8.
Arroz con tomate y york Rosada al horno con lechuga Fruta natural H:45,39 g P:41,1 G:27,4 C:598 Alérgenos: 1.3.8.13.	11 Crema de calabaza ecológica Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta natural H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1.8.13.	12 Ensalada de pasta tricolor Merluza en salsa verde con lechuga Yogur sabores H:81,8 g P:49,9 G:32,8 C:832 Alérgenos: 1.2.4.3.8.13.	13 Menestra de verduras con jamón Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta natural H:27,7 g P:72,5 G:55 C:907 Alérgenos: 1.13.	14 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata con Lechuga y atún Mouse de fresa 15 H:63,2 g P:33,4 G:35,45 C:1000 Alérgenos: 1.2.4.3.8.
Calabacín rebozado Salchichas con tomate y chips Fruta natural H:58,8 g P:47,4 G:73,1 C:1090 Alérgenos: 1.8.	18 Paella Bacalao a la romana con lechuga y tomate natural Fruta natural H:103,9 g P:46,5 G:65 C:1199 Alérgenos: 1.6.3.	19 Patatas con chorizo Huevos con bechamel y lechuga Yogur sabores H:27,8 g P:28,1 G:57,5 C:746 Alérgenos: 1.2.4.8.	20 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	21 MENÚ FIN DE CURSO 22 Pasta tricolor con bacon Nugget de pollo con ketchup y chips Danonino street fresa H:92 g P:30,9 G:50,9 C:987 Alérgenos: 1.2.4.
	SERCAIB	LES DESEA		



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:

SERCAIB CATERING IBERICA les desea unas felices vacaciones de verano, les esperamos a la vuelta