

SANTA ELENA

FEBRERO - 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p><b>Crema de zanahorias ecológicas</b> Albóndigas de ternera en salsa con patatas Melocotón en almíbar</p> <p>H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:00 Alérgenos: 1, 12, 8, 13.</p>
<p>Judías verdes con tomate Escalope de pollo Lechuga Fruta</p> <p>H:26,2 g P:40,6 G:61 C:889 Alérgenos: 1, 4, 12, 8.</p>	<p>4 Macarrones boloñesa Merluza al horno Lechuga Fruta</p> <p>H: g P:35,6 G:28,1 C:25 Alérgenos: 1, 2, 3, 12, 8, 13.</p>	<p>5 <b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Tortilla de patata Lechuga Yogurt</p> <p>H:0,3 g P:32,2 G:32,25 C:30 Alérgenos: 1, 4, 12, 8.</p>	<p>6 Crema de puerros con quesitos Chuleta de sajonia plancha Lechuga con atún Fruta</p> <p>H:21 g P:4,4 G:55,6 C:59 Alérgenos: 1, 4, 3, 12, 8.</p>	<p>7 Arroz tres delicias Filete de platija Patatas fritas Crema de macedonia</p> <p>H:98,6 g P:120,2 G:45,8 C:900 Alérgenos: 1, 2, 4, 3, 12, 8.</p>
<p>11 Espaguetis con jamón york Bacalao a la romana Patatas fritas Fruta</p> <p>H:118,9 g P:45,2 G:58,6 C:1164 Alérgenos: 1, 2, 4, 3, 12, 8.</p>	<p>12 <b>Judías blancas ecológicas con verduras</b> Huevos con bechamel Lechuga Fruta</p> <p>H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5, 1, 2, 4, 6, 3, 12, 8.</p>	<p>13 Guisantes con beicon Pollo en salsa con patatas Yogurt</p> <p>H:19,5 g P:4,4 G:34 C:593 Alérgenos: 1, 4, 12, 8, 13.</p>	<p>14 Paella Merluza en salsa verde Lechuga con zanahoria Fruta</p> <p>H:64,4 g P:49,5 G:33,4 C:56 Alérgenos: 1, 6, 3, 12, 8, 13.</p>	<p>15 Sopa de cocido Cocido madrileño Bebedino</p> <p>H:2,6 g P:49,4 G:41,8 C:25 Alérgenos: 1, 2, 4, 12, 8.</p>
<p>18 Crema de calabacín Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Fruta</p> <p>H:20,5 g P:4,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1, 2, 12, 8.</p>	<p>19 Coditos con chorizo Platija empanada Lechuga con maiz Fruta</p> <p>H:84, g P:45,8 G:53 C:952 Alérgenos: 1, 2, 3, 12, 8.</p>	<p>20 <b>Judías pintas ecológicas con verduras</b> Tortilla de york Lechuga Yogurt</p> <p>H:31, g P:31,1 G:23,5 C:90 Alérgenos: 1, 2, 4, 12, 8.</p>	<p>21 Arroz con tomate Rosada al horno Lechuga Fruta</p> <p>H:41,89 g P:41 G:24,5 C:52 Alérgenos: 1, 3, 12, 8, 13.</p>	<p>22 Menestra de verduras con jamón Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Mousse de fresa</p> <p>H:34,6 g P:18,5 G:10,8 C:335 Alérgenos: 1, 4, 12, 8, 13.</p>
<p>25 Macarrones boloñesa Merluza a la romana Lechuga con zanahoria Fruta</p> <p>H:85,6 g P:35,9 G:4 C:92 Alérgenos: 5, 1, 2, 4, 6, 3, 12, 8, 13.</p>	<p>26 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta</p> <p>H:2,6 g P:49,4 G:41,8 C:25 Alérgenos: 1, 2, 12, 8.</p>	<p>27 <b>Puré de verduras ecológicas</b> Jamonicos de pollo en salsa con patatas Yogurt</p> <p>H:2,8 g P:1,1 G:53,6 C:885 Alérgenos: 1, 4, 12, 8, 13.</p>	<p>28 <b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Tortilla de patata Lechuga Fruta</p> <p>H:0,5 g P:32,2 G:32,25 C:30 Alérgenos: 1, 2, 12, 8.</p>	



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:

*Incluye en tu alimentación diaria 5 porciones de frutas y verduras, que aportan los nutrientes y el agua indispensables para el buen funcionamiento de tu cuerpo*