

SANTA ELENA

MARZO - 2018

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|--|
| | | | Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural | 1 Judías verdes con tomate Merluza en salsa limón Lechuga Melocotón almíbar |
| | | | H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8. | H:19,3 g P:27,5 G:22,9 C:412 Alérgenos: 1.3.8. |
| Guisantes con jamón Cinta de lomo a la madrileña Patatas chips Fruta natural | 5 Espaguetis boloñesa Tortilla de patata Lechuga con zanahoria Fruta natural | 6 Patatas con carne Rosada en salsa meniere Lechuga Yogur sabores | 7 Crema de calabaza ecológicas con quesitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta natural | 8 Judías pintas con verduras Bacalao a la romana Lechuga Mouse de fresa |
| H:28,5 g P:48,5 G:64 C:901 Alérgenos: 1.2.8. | H:100 g P:26,5 G:41,45 C:890 Alérgenos: 1.2.13. | H:27,79 g P:50 G:22,1 C:461 Alérgenos: 1.3.8. | H:52,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1.4.8.13. | H:86,7 g P:58,8 G:71,2 C:1294 Alérgenos: 1.3. |
| Macarrones con atún Merluza en salsa verde Lechuga Fruta natural | 12 Sopa de verduras Escalope de pollo Patatas Fruta natural | 13 Lentejas ecológicas con verduras Platija empanada Lechuga Yogur sabores | 14 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate Patata parisien cocida Fruta natural | 15 Potaje de bacalao Tortilla de patata Lechuga con zanahoria Gelatina |
| H:78,5 g P:43,2 G:28,8 C:738 Alérgenos: 1.2.3.13. | H:25,4 g P:35,6 G:55,9 C:777 Alérgenos: 10.1. | H:12,1 g P:20,8 G:29,8 C:402 Alérgenos: 1.3. | H:44,6 g P:32,5 G:56,2 C:826 Alérgenos: 1.4.8. | H:72,2 g P:31,9 G:47,15 C:866 Alérgenos: 2.3. |
| Crema de calabacín Pollo asado Lechuga Fruta natural | 19 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural | 20 Coditos carbonara Bolitas de merluza en salsa Lechuga con maíz Yogur sabores | 21 Paella Tortilla de patata Lechuga Fruta natural | 22 DÍA NO LECTIVO |
| H:11,1 g P:45,8 G:36,5 C:577 Alérgenos: 13. | H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8. | H:94,55 g P:29,5 G:68,9 C:1128 Alérgenos: 1.2.4.6.3. | H:85 g P:37,5 G:47,85 C:921 Alérgenos: 2.6.3. | |
| SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA | SEMANA SANTA |



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:

El pescado es un alimento de alto valor nutritivo por su contenido alto en proteínas de gran calidad, en yodo, fósforo y magnesio esenciales para el organismo.