

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
NO LECTIVO	Espaguetis boloñesa Filete de atún y Lechuga Fruta natural	Judías verdes con jamón Pollo en salsa con patatas cuadro Yogur sabores	Potaje ecológico de bacalao Tortilla de patata y Lechuga con zanahoria Fruta natural	Paella Merluza al horno con Lechuga Bebedino
	H:75,6 g P:57,9 G:59,1 C:901 Alérgenos: 1.2.4.3.15.	H:58,3 g P:71,7 G:56,2 C:1024 Alérgenos: 1.4.8.15.	H:62 g P:46,8 G:54,5 C:756 Alérgenos: 1.2.3.	H:72,2 g P:51,9 G:47,15 C:866 Alérgenos: 1.4.6.3.15.
Macarrones con chorizo Huevos rellenos con Lechuga Fruta natural	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural	Patatas con carne Merluza a la romana y Lechuga con atún Yogur sabores	Puré de zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate con Patata gajo Fruta natural	Lentejas ecológicas con verduras Rosada en salsa meniere y Lechuga Melocotón almibar
H:79,1 g P:49,7 G:50,8 C:925 Alérgenos: 1.2.4.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	H:50,25 g P:14,4 G:39 C:619 Alérgenos: 1.2.4.6.3.15.	H:70,1 g P:29,3 G:46,9 C:829 Alérgenos: 1.4.8.	H:44,99 g P:60,3 G:24,5 C:672 Alérgenos: 1.3.8.
Puré de verduras ecológicas Escalope de pollo y Lechuga con maíz Fruta natural	Arroz con pollo y zanahoria Merluza en salsa verde con Lechuga Fruta natural	Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata con Lechuga Yogur sabores	Coditos con jamón york Bacalao a la romana con Lechuga Fruta natural	Sopa de picadillo Albóndigas de ternera en salsa con patatas Gelatina
H:47,1 g P:32,8 G:26,1 C:570 Alérgenos: 1.15.	H:26,3 g P:39,2 G:65,7 C:867 Alérgenos: 1.15.	H:63,2 g P:33,4 G:35,45 C:1000 Alérgenos: 1.2.4.8.	H:118 g P:40,2 G:60,4 C:1181 Alérgenos: 1.2.3.	H:40,8 g P:59,7 G:41 C:709 Alérgenos: 1.2.4.8.15.
Lentejas con verduras Salchichas con tomate y patatas parisien Fruta natural	Espaguetis con chorizo Merluza en salsa limón con lechuga Fruta natural	Patatas a la riojana Huevos con bechamel y lechuga Yogur sabores	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural	Arroz con tomate Platija empanada Lechuga y tomate natural Danonino Steet
H:34,4 g P:43,5 G:74,5 C:971 Alérgenos: 1.4.8.15.	H:77 g P:45,5 G:28,4 C:721 Alérgenos: 1.2.3.8.	H:27,8 g P:28,1 G:57,5 C:746 Alérgenos: 1.2.4.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	H:84,7 g P:45,8 G:53 C:952 Alérgenos: 1.2.3.
NO LECTIVO				



¿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:

La fibra contenida en los cereales con cáscara de tipo integral actúa contra enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de colón