

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FIESTA NACIONAL	FIESTA NACIONAL	FIESTA
Arroz tres delicias Filete de atún empanado Lechuga con zanahoria Fruta Pan H:99,6 g P:27,2 G:22,2 C:711 Alérgenos: 5. 7.1.2.4.3.12.8.	6 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan H:63,2 g P:33,4 G:35,45 C:1.000 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	7 DÍA GASTRONÓMICO PAÍS VASCO Purrusalda Merluza koskera Lechuga Yogurt y Pan H:16,6 g P:28,8 G:18 C:350 Alérgenos: 7.1.4.6.3.12.8.15.	8 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	9 Guisantes con ajo Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Bebedino Pan H:28,5 g P:48,5 G:64 C:901 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
Crema de puerros Escalope de pollo Lechuga Fruta Pan H:20,5 g P:47,5 G:66,5 C:892 Alérgenos: 7.1.4.12.8.15.	13 Coditos boloñesa Rosada al horno Lechuga con maíz Fruta Pan H:74,19 g P:46,5 G:25,4 C:454 Alérgenos: 7.1.2.3.12.8.15.	14 DÍA GASTRONÓMICO VALENICA Paella Alpargate con patatas Yogurt y Pan H:58,5 g P:26,5 G:25,6 C:556 Alérgenos: 7.1.4.6.12.8.15.	15 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de york Lechuga Fruta Pan H:43,8 g P:21 G:8 C:365 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	16 Judías verdes con jamón Chuleta de sajonia plancha con patatas Crema de macedonia Pan H:42,1 g P:39,2 G:30,8 C:655 Alérgenos: 7.1.4.12.8.
Macarrones con tomate y queso Platija empanada Lechuga Fruta Pan H:85,6 g P:45,8 G:47 C:925 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.	20 Menestra de verduras con ajo Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan H:57,1 g P:43,1 G:43 C:818 Alérgenos: 7.1.2.4.6.3.12.8.	21 DÍA GASTRONÓMICO ASTURIAS Cocido montañés Cachopo Lechuga Yogurt y Pan H:54,6 g P:45,4 G:40,5 C:625 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.15.	22 Arroz con tomate y salchichas Merluza en salsa verde Lechuga con zanahoria Fruta Pan H:50,6 g P:32,9 G:29 C:596 Alérgenos: 7.1.3.12.8.15.	23 Judías pintas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga Mousee de fresa Pan H:41,3 g P:38,6 G:29,8 C:651 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
DÍA SIN GLUTEN Crema de zanahorias ecológicas Cinta de lomo al ajillo Lechuga con atún Fruta y Pan H:11,5 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 3.8.15.	27 Judías blancas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan H:42,1 g P:46,9 G:38,8 C:1.008 Alérgenos: 5. 7.1.2.4.6.3.12.8.	28 DÍA GASTRONÓMICO ANDALUCÍA Arroz a la andaluza Flamenguín Lechuga Yogurt y Pan H:54,6 g P:24,5 G:50,6 C:771 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	29 Tallarines carbonara Palometa en salsa de tomate con patatas Fruta Pan H:94,8 g P:49,5 G:46,7 C:1.141 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.	30 Sopa de cocido Cocido madrileño Melocotón en almíbar Pan H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.



LEYENDA DE ALÉRGICOS

¿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:

Una parte importante del aporte energético total diario se debe realizar con productos de buena calidad y con nutrientes equilibrados