

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Coditos con york Pescadilla en salsa verde Lechuga con maíz Fruta Pan	Sopa de cocido Cocido madrileño Mousee de fresa Pan
			H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.
Crema de calabacín con quesitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan	Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan	Wok de arroz con vegetales Merluza al horno Lechuga Yogurt Pan	Guisantes con jamón Filete de pollo en salsa de hortalizas Fruta Pan	Espirales con tomate y queso Bacalao a la romana Lechuga Melocotón en almíbar Pan
H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:701 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:750 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:22,5 g P:22,5 G:12,9 C:304 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8. 13.	H:17,9 g P:14,9 G:8,6 C:224 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:118,9 g P:45,2 G:58,6 C:1164 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.
FESTIVO	Paella de pollo, marisco y verduras Pescadilla en salsa limón Lechuga Fruta Pan	Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan	Judías verdes con ajo Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Fruta Pan	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de york Lechuga con zanahoria Gelatina de fresa Pan
12	H:59,7 g P:71 G:38,1 C:888 Alérgenos: 1. 6. 3. 12. 8. 13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:29 g P:39,6 G:66,9 C:889 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:625 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.
Tallarines salteados con tofu y vegetales Platija empanada Lechuga Fruta Pan	Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Palitos de zanahoria Fruta Pan	Crema de zanahorias ecológicas Pollo en salsa de manzana Lechuga Yogurt Pan	Arroz con tomate Merluza en salsa meniere Lechuga con maíz Fruta Pan	Menestra de verduras con jamón york Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Crema de macedonia Pan
H:55,1 g P:35,2 G:44,2 C:762 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	H:44,6 g P:50,4 G:55,05 C:1000 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:33,9 g P:23,8 G:23,8 C:465 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	H:51,2 g P:41,6 G:33,3 C:685 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	H:57,4 g P:43,2 G:43,2 C:820 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.
Judías verdes con jamón Cinta de lomo al ajillo Lechuga Fruta Pan	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan	Macarrones boloñesa Pescadilla en salsa del chef Lechuga Yogurt Pan	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con tomate Fruta Pan	Crema de espinacas con boniato y huevo Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Melocotón en almíbar Pan
H:43,7 g P:72 G:74,2 C:1178 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8. 13.	H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:22 g P:66,4 G:47,1 C:1007 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.



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:

La práctica de actividad física junto con una buena alimentación es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud