

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | |
|---|---|--|--|--|----|
| | | 5 | 6 | 7 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Judías verdes con jamón (Al: 8.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 10. 1. 4. 11. 8. 13.) Fruta Pan -Agua | 24 Macarrones con tomate (Al: 1. 2.) Merluza al horno (Al: 1. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua | 25 Lentejas con verduras y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Yogurt Pan -Agua | 26 Puré de verduras (Al: 13.) Pollo asado al limón (Al: 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua | 27 Arroz con magro Salchichas en salsa (Al: 8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua | 28 |
| H:44,5 g P:26,23 G:40,18 C:644,54 | H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,9 | H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 | H:32,75 g P:52,5 G:29,75 C:608,75 | H:67,25 g P:32,5 G:36,35 C:726,15 | |



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:

¡SERCAIB CATERING IBÉRICA les desea felices vacaciones!