

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Arroz tres delicias (Al: 8.) Huevos con bechamel (Al: 5.1.2.4.6.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H80,28 g P:23,8 G:32,5 C:708,82	1 Lentejas con verduras Hamburguesa de ternera con tomate y patatas (Al: 1.4.8.) Fruta Pan -Agua H47,8 g P:40,44 G:41,7 C:728,6
Espirales con tomate y atún (Al: 1.2.3.) Rosada al horno (Al: 1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H54,8 g P:64,55 G:26,1 C:712,5	5 Judías verdes con ajo Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H51,25 g P:48,85 G:31,3 C:682,1	6 Arroz con tomate y salchichas (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga con maíz Yogurt Pan -Agua H76,7 g P:32,2 G:33,3 C:735,3	7 Crema de zanahorias Croquetas de jamón (Al: 5.1.2.4.6.11.3.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H49 g P:25,5 G:37,8 C:638,2	8 Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza en salsa con verduras (Al: 1.3.) Fruta Pan -Agua H30,8 g P:39,1 G:22,3 C:483,5
Coditos con tomate y pavo (Al: 1.2.8.) Bocadito de rosada (Al: 1.6.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H29,12 g P:19,2 G:22,72 C:397,76	12 Menestra de verduras con jamón (Al: 8.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.8.) Fruta Pan -Agua H43,64 g P:23,5 G:37,18 C:603,18	13 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo (Al: 8.) Yogurt Pan -Agua H61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	14 FESTIVO	15 Crema de calabacín con quesitos (Al: 4.) Escalopín de ternera (Al: 1.2.4.8.) Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua H32,6 g P:22,3 G:14,75 C:374
Guisantes con jamón (Al: 8.) Filete de pollo en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H36,7 g P:50 G:19,55 C:522,7	19 Macarrones con tomate (Al: 1.2.) Empanadillas de atún (Al: 10.5.7.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H98,26 g P:19,22 G:31,1 C:749,82	20 Lentejas con verduras y chorizo (Al: 8.) Cinta de lomo al ajillo con patatas (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H37,66 g P:49,6 G:33,6 C:651,44	21 Arroz con tomate Pescadilla en salsa del chef (Al: 1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H66,4 g P:32,2 G:15,05 C:525,25	22 Crema de verduras frescas Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H46,7 g P:20,8 G:33,55 C:571,95
Arroz con pollo Merluza en salsa romescu (Al: 7.1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H63,35 g P:65 G:25,25 C:740,65	26 Ensalada de garbanzos (Al: 8.13.) Chuleta de sajonia en salsa (Al: 13.) Patata asada Fruta Pan -Agua H30,48 g P:57,2 G:28,68 C:608,9	27 Fusilli en salsa de tomate y picada de ternera (Al: 1.2.) Huevos con bechamel (Al: 5.1.2.4.6.3.) Lechuga Yogurt Pan -Agua H101,78 g P:22,1 G:37,5 C:848,82	28 Sopa de picadillo (Al: 5.1.2.4.8.) Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 1.8.) Fruta Pan -Agua H48,8 g P:25,6 G:37,34 C:633,66	29 Puré de verduras Cordon bleu de pavo (Al: 1.2.4.8.) Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua H49,71 g P:16 G:20,95 C:451,25



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:

El Agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo y necesitamos consumirla en una cantidad de al menos 5 a 8 vasos por día