

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Coditos con tomate y pavo (Al: 1. 2. 8.) Croquetas de jamón (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H14,8 g P:21 G:30,8 C:417,2</p>	<p>1 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	<p>2 Crema de calabaza (Al: 13.) Jamoncitos de pollo en salsa con patatas (Al: 13.) Yogurt Pan -Agua H89,3 g P:42,09 G:29,6 C:791,96</p>	<p>3 Arroz tres delicias (Al: 8.) Merluza en salsa con verduras (Al: 1. 3.) Patata asada Fruta Pan -Agua H55,5 g P:37,3 G:23,4 C:585</p>	<p>4 Judías blancas con verduras y chorizo (Al: 8.) Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H50,88 g P:30,46 G:46,06 C:736,22</p>
<p>Puré de verduras (Al: 13.) Escalopin de ternera (Al: 1. 2. 4. 8.) Patatas a cuadrillos Fruta Pan -Agua H31,5 g P:21 G:10,55 C:327,25</p>	<p>8 Macarrones con tomate (Al: 1. 2.) Salmón al horno con verduras (Al: 1. 3.) Fruta Pan -Agua H54,9 g P:48,5 G:26,9 C:655,7</p>	<p>9 Judías verdes con jamón (Al: 8.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 10. 1. 4. 11. 8. 13.) Yogurt Pan -Agua H44,5 g P:26,23 G:40,18 C:644,54</p>	<p>10 Lentejas con verduras Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H35,7 g P:41,8 G:46,15 C:725,69</p>	<p>11 Ensalada campera (Al: 3.) Flamenquín (Al: 1. 2. 4. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H56,47 g P:46,88 G:36,46 C:621,6</p>
<p>Menestra de verduras rehogada Cordon bleu de pavo (Al: 1. 2. 4. 8.) Patatas a cuadrillos Fruta Pan -Agua H37,41 g P:23,6 G:23,6 C:456,3</p>	<p>15 Judías pintas con verduras Cinta de lomo al ajillo con patatas (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H42,32 g P:46,6 G:35 C:667</p>	<p>16 Arroz con pollo Pescadilla al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Yogurt Pan -Agua H58,55 g P:66,8 G:25,85 C:734,05</p>	<p>17 Crema de calabacín (Al: 13.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H29,15 g P:4,44 G:11,6 C:238,76</p>	<p>18 Espaguetis con tomate (Al: 1. 2.) Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H79,78 g P:49,5 G:26,2 C:632,92</p>
<p>Guisantes con jamón (Al: 8.) Escalope de pollo (Al: 1. 11. 8.) Patatas a cuadrillos Fruta Pan -Agua H41,5 g P:45,92 G:40,8 C:716,68</p>	<p>22 Arroz con tomate Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H77,2 g P:26,2 G:31,3 C:695,3</p>	<p>23 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</p>	<p>24 FESTIVO</p>	<p>25 Crema de zanahorias (Al: 13.) Chuleta de sajonia en salsa (Al: 13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H41,75 g P:42,5 G:23,5 C:548,5</p>
<p>Macarrones con tomate y queso (Al: 1. 2. 4.) Salmón al horno con aceite de oliva (Al: 1. 6. 3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H49,65 g P:67 G:30 C:736</p>	<p>29 Puré de verduras (Al: 13.) Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 10. 1. 4. 11. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H55,3 g P:18,6 G:36,49 C:624,01</p>	<p>30 Patatas guisadas con carne Salchichas en salsa (Al: 8.) Yogurt Pan -Agua H135 g P:15,75 G:29,1 C:378,9</p>	<p>31</p>	



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:

Dieta sana+deporte+2L de agua al día= hábitos saludables