

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa limón con Lechuga Pasta with tomato and cheese Flake in lemon sauce Fruta, leche y pan</p> <p>H:77 g P:50,2 G:28,3 C:721 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.</p>	<p>1 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>	<p>2 Arroz con pollo y zanahoria Atún al horno y Lechuga con maiz Rice with chicken and carrot Grilled fish with salad Yogurt y pan/ Youghurt and bread</p> <p>H:38,49 g P:35,9 G:20,2 C:482 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.</p>	<p>3 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel con Lechuga Stewed beans Stuffed eggs with salad Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>4 Crema de puerros con quesitos Escalope de pollo con Lechuga Leek cream Breaded chicken with salad Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:20,6 g P:48,2 G:67,6 C:893 Alérgenos: 7.1.4.12.8.</p>
<p>Arroz tres delicias Platija empanada con Lechuga Rice three delights Breaded fish with salad Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:88,7 g P:33 G:42 C:870 Alérgenos: 7.1.3.12.8.</p>	<p>8 Judías verdes con jamón Pollo asado y Lechuga con atún Green beans with ham Roasted chicken with salad Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:43,5 g P:71,3 G:56,2 C:1017 Alérgenos: 7.1.3.12.8.</p>	<p>9 Sopa de picadillo Palometa en salsa de tomate con patatas Noodle soup Fish with tomato sauce and fries Yogurt y pan/ Youghurt and bread</p> <p>H:59,5 g P:35,6 G:9,2 C:577 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.</p>	<p>10 Crema de zanahorias ecológicas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Carrot cream Meatballs with fries Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p>11 NOLECTIVO</p>
<p>15 SEMANA SANTA</p>	<p>16 SEMANA SANTA</p>	<p>17 SEMANA SANTA</p>	<p>18 SEMANA SANTA</p>	<p>19 SEMANA SANTA</p>
<p>22 NOLECTIVO</p>	<p>23 Coliflor con ajitos Escalope de pollo con Lechuga Cauliflower with garlic Breaded chicken with salad Fruta y pan</p> <p>H:44,6 g P:51,9 G:66 C:1010 Alérgenos: 7.1.4.12.8.</p>	<p>24 Patatas con carne Cazón al horno Lechuga con zanahoria Stewed potatoes Grilled fish with salad Yogurt y pan</p> <p>H:27,79 g P:38,2 G:21,4 C:461 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.</p>	<p>25 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga Lentil soup Spanis omelette with salad Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>	<p>26 Crema de calabaza Chuleta de sajonia en salsa con patatas Pumpkin cream Pork loin with fries Fruta, leche y pan</p> <p>H:11,5 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p>
<p>29 Judías verdes con beicon Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Green beans with bacon Hamburger with tomato sauce and fries Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:17,9 g P:14,9 G:8,6 C:224 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p>	<p>30 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>			



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A - COMIDA	B - CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
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:

Come 5 raciones de fruta y verdura al día. La fruta ¡mejor entera que en zumo!