

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espaguetis boloñesa Merluza a la romana y Lechuga Pasta with bolognesa sauce Breaded hake with lettuce Fruta y leche / Fruit and milk H:85,6 g P:35,9 G:4 C:92 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.	3 Judías blancas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamenl y Lechuga con maiz White beans with vegetables Stuffed eggs Fruta y leche H:43,2 g P:46,9 G:38,8 C:1008 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	4 Puré de verduras Jamoncitos de pollo con verduras y Lechuga Vegetables cream Chicken with vegetables Yogurt/Yoghut H:29,8 g P:80,4 G:51,9 C:919 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	6 <b>FESTIVO</b>	7 <b>NO LECTIVO</b>
Arroz con tomate Filete de boquerón en tempura y Lechuga Rice with tomato sauce Breaded fish with lettuce Fruta y leche / Fruit and milk H:41,2 g P:9,6 G:16,5 C:30 Alérgenos: 5. 1. 4. 6. 3. 12. 8.	10 Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera en salsa con patatas Green beans with tomato sauce Meatballs with potatoes Fruta y leche H:58, g P:31,8 G:44,1 C:69 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	11 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodel Soup Madrilanian cocido Yogurt/Yoghut H:2,6 g P:49,4 G:41,8 C:25 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	12 Crema de calabacín con quesitos Cinta de lomo a la madrileña y Lechuga con atún Corgette cream with cheese Loin pork with salad Fruta H:20,5 g P:4,5 G:66,5 C:895 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.	13 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata y Lechuga Lentils soup Spanish omelette with lettuce Fruta y leche / Fruit and milk H:0,5 g P:32,2 G:32,25 C:30 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.
Coditos con york Platija empanada y Lechuga con zanahoria Pasta with ham Fish with lettuce Fruta y leche H:55,5 g P:15,1 G:1,2 C:525 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	17 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodel Soup Madrilanian cocido Fruta y leche / Fruit and milk H:2,6 g P:49,4 G:41,8 C:25 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	18 Brócoli Chuleta de sajonia plancha y Lechuga Broccoli Pork loin with lettuce Yogurt/Yoghut H:36,5 g P:51,5 G:54,2 C:858 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.	19 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de atún y patatas Organic Pinto beans Cheese omelette Fruta y leche / Fruit and milk H:62,1 g P:54, G:36,5 C:1003 Alérgenos: 3. 1. 2. 4. 12. 8.	20 <b>COMIDA DE NAVIDAD</b> Pasta tricolor con bacon Perrito caliente con patatas Pasta with bacon Hot dog with chips Fruta y leche / Fruit and milk H:92 g P:50,9 G:50,9 C:98 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.
24 <b>VACACIONES</b>	25 <b>VACACIONES</b>	26 <b>VACACIONES</b>	27 <b>VACACIONES</b>	28 <b>VACACIONES</b>
31 <b>VACACIONES</b>				



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:

*El calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados*