

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	7	8	9	10
	Arroz con tomate Platija empanada y Lechuga Rice with tomato sauce Breaded fish with lettuce Fruta/ Fruit	Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata y Lechuga Lentils soup Spanish Omelette with lettuce Yogurt/ Youghurt	Macarrones boloñesa Cazón en tempura y Lechuga Pasta with bolognesa Breaded fish with lettuce Fruta/ Fruit	Coliflor Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Cauliflower Chicken with vegetables Fruta y leche/ Fruit and milk
	H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	H:73,5 g P:15,1 G:17,2 C:525 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.13.	H:46,5 g P:8,4 G:54,1 C:1030 Alérgenos: 7.1.12.8.13.
Arroz tres delicias Merluza a la romana y Lechuga Rice Breaded hake with lettuce Fruta/ Fruit	14	15	16	17
Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta/ Fruit	Brócoli Albóndigas de ternera en salsa con patatas Broccoli Meatballs with potatoes Yogurt/ Youghurt	Judías pintas con verduras y chorizo Huevos con bechamel y Lechuga con zanahoria Beans with Spanish sausage Stuffed eggs Fruta/ Fruit	Crema de calabacín con picatostes Rosada al horno y Lechuga Zucchini cream Grilled fish with lettuce Fruta y leche/ Fruit and milk	
H:88,7 g P:5,3 G:42 C:870 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:40,8 g P:39,7 G:41 C:709 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	H:48,6 g P:6,3 G:58,4 C:1008 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	H:9,9 g P:1,5 G:11,1 C:215 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.
Judías verdes con jamón Chuleta de sajonia plancha y Lechuga Green beans with ham Pork loin with lettuce Fruta/ Fruit	21	22	23	24
Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata y Lechuga con maiz Lentils soup Spanish Omelette with lettuce Fruta	Coditos con york Merluza al horno y Lechuga Pasta with ham Grilled hake with lettuce Yogurt/ Youghurt	Crema de verduras Jamoncitos de pollo con verduras y Lechuga Vegetables cream Chicken with vegetables Fruta/ Fruit	Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y leche/ Fruit and milk	
H:44 g P:7,2 G:74,2 C:178 Alérgenos: 7.1.12.8.	H:70,5 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:77 g P:35,6 G:28,1 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.	H:46,1 g P:8,3 G:53,9 C:1028 Alérgenos: 7.1.12.8.13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
Fideuá Platija empanada y Lechuga Fideua Breaded fish with lettuce Fruta/ Fruit	28	29	30	31
Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Stewed beans Hamburger Fruta/ Fruit	Coliflor Huevos con bechamel y Lechuga con maiz Cauliflower Stuffed eggs Yogurt/ Youghurt	Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta/ Fruit		
H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	H:26,2 g P:40,6 G:67,1 C:889 Alérgenos: 7.1.4.12.8.	H:24,4 g P:39,6 G:36,2 C:597 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	



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:

Comenzar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana y poder llevar a cabo toda la actividad de la mañana