

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NO LECTIVO

2 Fusilli en salsa de tomate natural y beicon Pescadilla en salsa verde Lechuga y maíz
Fusilli with tomato sauce Withing in green sauce
Fruta de temporada y Pan

H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725
Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.

3 **DÍA + SOSTENIBLE**
Hummus de garbanzos
Risotto de calabaza con tomate natural
Yogurt
Pan

H:66 g P:20 G:18 C:622
Alérgenos: 1. 4. 12. 8.

4 Guiso de patatas, vegetales y carne Tempura de bacalao Lechuga
Stewed potatoes
Breaded cod with salad
Fruta de temporada
Pan

H:72,5 g P:27 G:54,6 C:902
Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.

5 **Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo natural sin alérgenos** Tortilla de patata Lechuga y atún
Organic stewed beans Spanish omelette with salad
Fruta de temporada, leche y Pan

H:63,5 g P:33,2 G:35,25 C:742
Alérgenos: 1. 2. 12. 8.

Fetuccini con daditos de pavo Lardones de calamar con champiñón
Fetuccini with turkey Squid with mushrooms
Fruta de temporada y Pan

H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725
Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.

9 **Lentejas ecológicas con verduras y chorizo natural sin alérgenos**
Huevos con bechamel y Palitos de zanahoria
Organic stewed beans Stuffed eggs with carrot fingers
Fruta de temporada y Pan

H:66 g P:20 G:18 C:622
Alérgenos: 1. 4. 12. 8.

10 **DÍA DEL CAMPO**
Judías verdes rehogadas con ajo
Pollo en salsa agridulce con pera y remolacha
Patata al horno
Yogurt y Pan

H:72,5 g P:27 G:54,6 C:902
Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.

11 Sopa de cocido Cocido madrileño
Noodle soup
Madrilenian cocido
Fruta de temporada
Pan

H:63,5 g P:33,2 G:35,25 C:742
Alérgenos: 1. 2. 12. 8.

12 Arroz con salsa de tomate natural Merluza al horno con puré de batata
Rice with tomato sauce
Grilled hake with sweet potatoe
Fruta de temporada, leche y Pan

H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725
Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.

Brócoli rehogado con ajo Albóndigas de ternera en salsa con patatas
Broccoli with garlic Meatballs in sauce
Fruta de temporada Pan

H:57,1 g P:43,1 G:43 C:818
Alérgenos: 1. 12. 8. 13.

16 Macarrones con tomate Salmón en salsa con vegetales
Maccaroni with tomato sauce
Salmon in sauce with vegetables
Fruta de temporada Pan

H:76,7 g P:42,9 G:31,7 C:739
Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8. 13.

17 **Judías canela ecológicas con verduras y chorizo natural sin alérgenos** Tortilla de york Lechuga y maíz
Organic Stewed beans York omelette with salad
Yogurt Pan

H:42,16 g P:48,1 G:43,4 C:790
Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.

18 Sopa de picadillo Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado
Noodle soup Pork loin in sauce with fries
Fruta de temporada
Pan

H:19,9 g P:36,8 G:44,7 C:625
Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.

19 **DÍA + SOSTENIBLE**
Crema de espinacas con boniato y huevo
Tallarines salteados con tofu y vegetales
Fruta de temporada, leche y Pan

H:53,1 g P:15,3 G:18,2 C:672
Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.

Caracolas en salsa matricana Merluza rebozada Lechuga
Pasta in matricana sauce Breaded hake with salad
Fruta de temporada Pan

H:85,6 g P:35,9 G:47 C:927
Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.

23 **Lentejas pardinas ecológicas con zanahoria y puerro** Tortilla de patata con espinacas
Organic lentil soup Spanish omelette with spinach
Fruta de temporada Pan

H:45,5 g P:18,33 G:27,45 C:492
Alérgenos: 1. 2. 12. 8.

24 Crema de calabacín, puerro, zanahoria y patata Filete de pollo en salsa de hortalizas con arroz integral
Vegetable cream Chicken steak in sauce with brown rice
Yogurt Pan

H:15,9 g P:5,6 G:10,3 C:190
Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.

25 **GREEN THURSDAY**
Coliflor con jamón y ajo
Wok de arroz con salsa de soja y vegetales
Fruta de temporada y Pan

H:36,9 g P:16,9 G:10,6 C:328
Alérgenos: 1. 12. 8.

26 Sopa de cocido Cocido madrileño
Noodle soup
Madrilenian cocido
Fruta de temporada, leche y Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725
Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.

Judías verdes con york Albóndigas de ternera con tomate y patatas
Green beans with york Meatballs in sauce with fries
Fruta de temporada Pan

H:65 g P:64 G:63,2 C:1140
Alérgenos: 1. 12. 8.

30 Paella con pollo, marisco y verduras Pescadilla en salsa del chef Lechuga
Mixed paella Withing in chef's sauce
Fruta de temporada Pan

H:64,4 g P:49,5 G:33,4 C:756
Alérgenos: 1. 6. 3. 12. 8. 13.

31



¿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:

Las legumbres nos aportan fibra que es importante para regular el funcionamiento de nuestro intestino y prevenir enfermedades.