

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

	<b>Crema de zanahorias ecológicas</b> Jamonicitos de pollo en salsa con patatas Carrot cream Roasted chicken in sauce with fries Fruta y Pan/ Fruit and bread	1	<b>Judías blancas ecológicas con verduras</b> Huevos con bechamel y Lechuga con atún Stewed beans with vegetables Stuffed eggs Yogurt y Pan	2	Judías verdes con tomate Salmón en salsa con guarnición de verduritas Green beans with tomato sauce Salmon in suauce Fruta y Pan/ Fruit and bread	3	Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta, leche y Pan	4	
	H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 7.1.12.8.13.		H:421 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.		H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.6.3.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.		
Brócoli rehogado Chuleta de Sajonia en salsa con patatas Broccoli Pork loin in suauce with fries Fruta y Pan/ Fruit and bread	7	Macarrones con chorizo y queso Merluza al horno y Lechuga con maíz Grilled pasta with Spanish sausage Grilled hake Fruta y Pan/ Fruit and bread	8	Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread	9	Arroz tres delicias Bacalao a la romana con Lechuga Rice three delights Breaded cod with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread	10	<b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Tortilla de patata con Lechuga Lentil soup Spanish omelette with salad Fruta, leche y Pan	11
H:19,5 g P:47,7 G:52 C:747 Alérgenos: 7.1.12.8.13.		H:76,1 g P:45,5 G:34,1 C:755 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.		H:12,2 g P:52,4 G:55,6 C:1111 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.		H:70,5 g P:32,2 G:32,25 C:750 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	
Espaguetis con beicon Pescadilla en salsa limón con Lechuga Spaghetti with bacon Whiting in lemon sauce Fruta y Pan/ Fruit and bread	14	<b>Judías pintas ecológicas con verduras</b> Tortilla de atún con Lechuga Stewed beans with vegetables Tuna omelette Fruta y Pan/ Fruit and bread	15	Crema de puerros con quesitos Escalope de pollo y Lechuga con zanahoria Leek cream with cheese Breaded chicken with salad Yogurt y Pan	16	Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y Pan/ Fruit and bread	17	Coliflor con jamón Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Cauliflower with ham Burger with fries Fruta, leche y Pan	18
H:73,5 g P:25 G:17,2 C:521 Alérgenos: 7.1.2.3.12.8.13.		H:35,95 g P:34,8 G:25,2 C:871 Alérgenos: 7.1.2.3.12.8.		H:20,6 g P:48,2 G:67,6 C:895 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.		H:34,6 g P:18,5 G:10,8 C:355 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	
Puré de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Vegetable cream Meatballs with fries Fruta y Pan/ Fruit and bread	21	Arroz con pollo Merluza en salsa verde con Lechuga Rice with chicken Hake in green sauce with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread	22	<b>DÍA SIN PTNA. ANIMAL</b> Lentejas estofadas Arroz con verduras y Lechuga con maíz Fruta y Pan	23	Judías verdes con jamón Pollo asado con verduras con Lechuga Green beans with ham Roasted chicken with salad Yogurt y Pan	24	Patatas con carne Platija empanada con Lechuga Stewed potatoes Breaded fish Fruta, leche y Pan	25
H:58,8 g P:50,4 G:42,7 C:675 Alérgenos: 7.1.12.8.13.		H:45,8 g P:27,8 G:22,8 C:490 Alérgenos: 7.1.3.12.8.13.		H:37,8 g P:4,5 G:12 C:280 Alérgenos: 7.1.12.8.		H:45,5 g P:71,5 G:56,2 C:1017 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.		H:59,2 g P:27,6 G:45 C:661 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	
Coditos boloñesa Merluza a la romana con Lechuga Pasta with bolognese Breaded hake with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread	28	Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y Pan/ Fruit and bread	29	Crema de calabacín Cinta de lomo plancha y Lechuga con zanahoria Zucchini cream Breaded pork loin Yogurt y Pan	30	<b>NO LECTIVO</b>			
H:85,6 g P:35,9 G:47 C:654 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.13.		H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.		H:11,8 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.					

1.GLUTEN  
2. HUEVO

3.PESCADO  
4. LACTEOS

5.CRUSTACEOS  
6.MOLUSCOS

7. FRUTOS SECOS  
8.SOJA

9. CACAHUETES  
10.APIO

11.MOSTAZA  
12.SESAMO

13. SULFITOS  
14.ALTRAMUZ

## ¿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:**

*¡16 DE OCTUBRE DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN!*