

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup. Madrilenian cocido Fruta /Fruit Pan/Bread 1 H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.
Crema de calabacín con quesitos 4 Albóndigas de ternera con patatas Zucchini cream with cheese Meatballs with fries Fruta /Fruit H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:701 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo 5 Tortilla de patata. Lechuga con atún Organic beans with vegetables Spanish omelette with salad. Fruta /Fruit H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:750 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	Wok de arroz con soja y vegetales 6 Merluza al horno Lechuga Rice with vegetables. Baked hake with salad Yogurt/ Yoghurt. H:22,5 g P:22,5 G:12,9 C:304 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8. 13.	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo 7 Filete de pollo en salsa con patatas/Organic lentil soup. Chicken in sauce Fruta /Fruit H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:625 Alérgenos: 1, 12. 8.	Espirales con tomate y queso 8 Bacalao a la romana Lechuga Pasta with tomato and cheese. Breaded cod with salad. Fruta /Fruit H:118,9 g P:45,2 G:58,6 C:1164 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.
NO LECTIVO 11	FESTIVO 12	Judías verdes con ajo 13 Cinta de lomo a la madrileña. Lechuga Green beans with garlic. Breaded pork loin with salad Yogurt/ Yoghurt. H:29 g P:39,6 G:66,9 C:889 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	Sopa de cocido 14 Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta /Fruit Pan/Bread H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	Paella de pollo y verduras 15 Pescadilla en salsa de limón Lechuga Mixed paella. Whiting in lemon sauce with salad Fruta /Fruit H:59,7 g P:71 G:58,1 C:888 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.
Tallarines aglio olio 18 Platija empanada Lechuga Pasta aglio olio. Breaded fish with salad Fruta /fruit H:55,1 g P:35,2 G:44,2 C:762 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo 19 Tortilla de patata. Palitos de zanahoria Organic beans with vegetables. Spanish omelette with carrot Fruta /Fruit H:446,6 g P:50,4 G:55,05 C:1000 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	Crema de zanahorias ecológicas . Pollo en salsa con patatas 20 Organic carrot cream. Chicken in sauce with fries. Yogurt. Pan integral H:33,9 g P:23,8 G:23,8 C:465 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	Arroz con tomate 21 Merluza en salsa meniere Lechuga con maiz Rice with tomato sauce Hake in sauce with salad Fruta /Fruit H:51,2 g P:41,6 G:33,3 C:685 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	Menestra de verduras con jamón york 22 Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Vegetables. with York Meatballs with chips. Fruta /Fruit. H:57,4 g P:43,2 G:43,2 C:820 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.
Judías verdes con jamón 25 Cinta de lomo al ajillo Patata al horno Green beans with ham Pork loin with garlic Fruta /Fruit H:43,7 g P:72 G:74,2 C:1178 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	Sopa de cocido 26 Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y Pan/ Fruit and bread H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	Pasta integral con tomate 27 Pescadilla al horno en su jugo con lechuga. Pasta with tomatoe. Grilled hake with salad Yogurt/ Yoghurt. H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8. 13.	Lentejas ecológicas con verduras y chorizo 28 Tortilla de patatas Lechuga con tomate Organic lentil soup. Spanish omelette with salad. Fruta H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	Crema de calabacín 29 Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Zucchini cream. Chicken with chips Fruta /Fruit H:22 g P:66,4 G:47,1 C:1007 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.



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:

La práctica de actividad física junto con una buena alimentación es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud