

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FESTIVO

2 Espirales con atún y queso
Merluza rebozada y Lechuga
Pasta with tuna and cheese Breaded
hake with salad
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:77 g P:45,5 G:28,1 C:721
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.

FESTIVO

9 **Lentejas ecológicas con verduras y chorizo**
Huevos con bechamel y Lechuga
Organic lentil soup Stuffed eggs
with salad
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.

Judías verdes con jamón
Hamburguesa de ternera con tomate
y patatas
Green beans with ham Burguer with
tomato sauce and chips
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:49,1 g P:55,2 G:42,8 C:853
Alérgenos: 1.12.8.

16 Espaguetis boloñesa
Merluza en salsa verde y
Champiñones
Pasta bolognese Hake in green sauce
with mushrums
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:79,4 g P:38,3 G:27 C:725
Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.

Macarrones con tomate y beicon
Platija empanada y Lechuga
Pasta with tomato and bacon
Breaded fish with salad
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.

23 Sopa de cocido
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.

Crema de puerros con quesitos
Escalope de pollo y Lechuga
Leek cream with cheese
Breaded chicken with salad
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:20,6 g P:48,2 G:67,6 C:893
Alérgenos: 1.4.12.8.13.

3 **Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo** Tortilla de patata
Lechuga con atún
Organic stewed beans Spanish
omelette with salad
Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread

H:39 g P:28 G:24 C:533
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.

10 Coditos con york
Pescadilla en salsa limón Lechuga
con tomate
Pasta with ham Hake in lemon sauce
with salad
Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread

H:74,7 g P:59,8 G:31,7 C:857
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.

Sopa de cocido
Cocido madrileño
Noodle soup
Madrilenian cocido
Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725
Alérgenos: 1.2.4.12.8.

24 Coliflor con ajo
Albóndigas de ternera a la jardinera
con patatas
Cauliflower with garlic Meatballs
in sauce with fries
Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread

H:40,7 g P:39,6 G:41 C:709
Alérgenos: 1.4.12.8.13.

4 Puré de verduras
Albóndigas de ternera en salsa con
patatas
Vegetable cream
Meatballs in sauce
Fruta y pan/ Fruit and bread

H:38,8 g P:30,4 G:42,7 C:675
Alérgenos: 1.12.8.13.

11 Brócoli con ajo
Filete de pollo en salsa Lechuga
Broccoli with garlic Chicken fillet
in sauce with salad
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:45 g P:58 G:48,6 C:890
Alérgenos: 1.12.8.13.

18 Crema de calabacín
Pollo asado con verduras y patatas
Zuchinni cream Roasted chicken
with vegetables
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:11,1 g P:45,8 G:36,5 C:577
Alérgenos: 1.12.8.13.

25 **Lentejas ecológicas con verduras y chorizo**
Tortilla de york y Lechuga con maiz
Organic lentil soup York omelette
with salad
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:625
Alérgenos: 1.2.12.8.

5 Sopa de cocido
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.

12 Arroz con pollo
Bacalao a la romana y Lechuga
Rice with chicken Breaded cod with
salad
Fruta y pan/ Fruit and bread

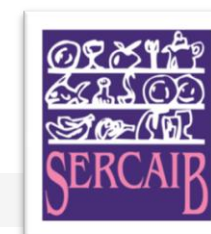
H:107,4 g P:38,2 G:56,4 C:1215
Alérgenos: 1.3.4.12.8.

19 **Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo**
Tortilla de patata y Lechuga
Organic stewed beans Spanish
omelette with salad
Fruta y pan/ Fruit and bread

H:446,6 g P:50,4 G:55,05 C:1000
Alérgenos: 1.2.12.8.

26 Arroz tres delicias
Pescadilla en salsa del chef
Lechuga
Rice three delights
Hake in Chef 's sauce
Fruta y pan/ Fruit and bread

H:82,5 g P:35,4 G:22 C:668
Alérgenos: 1.3.12.8.13.



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 | 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 pescado es un alimento de alto valor nutritivo por su contenido alto en proteínas de gran calidad, en yodo, fósforo y magnesio esenciales para el organismo.