

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|--|---|---|
|  | <p><b>Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo</b> Huevos con bechamel Lechuga con maíz<br/> <b>Organic stwed beans</b> Stuffed eggs with salad<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:750<br/>                     Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p> | <p>1 Espirales con tomate, bacon y queso Salmón en salsa con guarnición de verduritas<br/>                     Pasta with tomato bacon and cheese Salmon with vegetables<br/>                     Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread</p> <p>H:76,7 g P:42,9 G:31,7 C:759<br/>                     Alérgenos: 7.1.2.4.6.3.12.8.13.</p> | <p>2 Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas<br/>                     Green beans with ham Meatballs with chips<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:65 g P:64 G:63,2 C:1140<br/>                     Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>                        | <p>3 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup<br/>                     Madrilenian cocido<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725<br/>                     Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>  |
| <b>FESTIVO</b>   | <b>FESTIVO</b>   | <p>8 <b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> Tortilla de atún Lechuga con zanahoria<br/> <b>Organic lentil soup</b> Tuna omelette with salad<br/>                     Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread</p> <p>H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835<br/>                     Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.</p>                       | <p>9 Crema de calabacín con quesitos Jamoncitos de pollo en salsa con patatas<br/>                     Zucchini cream with cheese Roasted chicken with chips<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:911<br/>                     Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p> | <p>10 Guiso de patatas con costillas Merluza al horno Champiñones<br/>                     Stewed potatoes with ribs Grilled hake with mushroom<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:30,6 g P:27,3 G:24,1 C:459<br/>                     Alérgenos: 7.1.3.12.8.13.</p>                                      |
| <p>Coliflor rehogada con ajo Cinta de lomo al ajillo Lechuga con zanahoria<br/>                     Cauliflower with garlic Pork loin with garlic sauce and salad<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:19,5 g P:47,7 G:52 C:747<br/>                     Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p> | <p>14 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup<br/>                     Madrilenian cocido<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725<br/>                     Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>  | <p>15 Tallarines boloñesa Pescadilla en salsa verde Lechuga con tomate<br/>                     Pasta with bolognese sauce Whiting in green sauce with salad<br/>                     Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread</p> <p>H:79,4 g P:38,5 G:27 C:725<br/>                     Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.</p>                 | <p>16 <b>Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo</b> Huevos con bechamel Lechuga<br/> <b>Organic stewed beans</b> Stuffed eggs with salad<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:426,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008<br/>                     Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p>     | <p>17 Crema de espinacas con boniato y huevo Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas<br/>                     Spinach and sweet potatoe cream with egg Meatballs with sauce<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:32,9 g P:25,6 G:36,2 C:797<br/>                     Alérgenos: 7.1.2.12.8.13.</p> |
| <p><b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> Tortilla de york Lechuga<br/> <b>Organic lentil soup</b> York omelette with salad<br/>                     Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:625<br/>                     Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>                           | <p><b>21 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b></p> <p>Pasta tricolor con jamón york Perrito caliente Patatas chips<br/>                     Pasta with ham Hot dog with chips Bebedino y Pan/ Bebedino and bread</p> <p>H:77,7 g P:35 G:43,2 C:811<br/>                     Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.</p>                 | <p>22</p>  |  <p><b>¡SERCAIB OS DESEA FELICES FIESTAS Y PRÓSPERO AÑO NUEVO!</b></p>  |   |

1.GLUTEN  
2. HUEVO

3.PESCADO  
4. LACTEOS

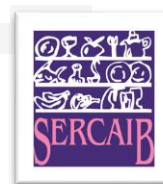
5.CRUSTACEOS  
6.MOLUSCOS

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 calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados*