

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



<p>Arroz con tomate Escalope de pollo con Lechuga Rice with tomato Breaded chicken with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:26,3 g P:39,2 G:65,7 C:867 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>11 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de york y Lechuga con tomate Organic stewed beans York omelette with salad Fruta y pan/ Fruit and bread</p> <p>H:38,5 g P:30,9 G:23,6 C:532 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>	<p>12 Fetuccini con daditos de pavo Lardones de calamar y Lechuga Fetuccini with turkey Squid with salad Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread</p> <p>H:96,1 g P:59,7 G:48,1 C:1031 Alérgenos: 1.2.4.6.12.8.</p>	<p>13 Puré de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Vegeteable cream Meatballs in sauce with fries Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:41,9 g P:26,8 G:34,4 C:589 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>14 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.12.8.</p>
<p>Caracolas en salsa matriciana Merluza en salsa verde y Lechuga Pasta in matriciana sauce Hake in green sauce with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:78,5 g P:44,4 G:30,8 C:800 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.</p>	<p>18 Guiso de patatas, vegetales y carne Huevos con bechamel y Lechuga con maiz Stewed potatoes with vegetables and meat Stuffed eggs with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:33,6 g P:31,5 G:40,8 C:632 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>19 Judías verdes con jamón Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Green beans with ham Chicken in sauce with chips Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread</p> <p>H:54 g P:104,7 G:74,1 C:1350 Alérgenos: 1.4.12.8.13.</p>	<p>20 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Platija empanada y Palitos de zanahoria Organic lentil soup Breaded fish with carrot sticks Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:56,4 g P:49,7 G:46,1 C:872 Alérgenos: 1.3.12.8.</p>	<p>21 Crema de verduras frescas y boniato Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Vegetable cream with sweet potatoe Burger with tomato Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:22,9 g P:21,6 G:22,3 C:388 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>
<p>Coliflor con jamón y ajo Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Cauliflower with ham and garlic Meatballs with chips and vegetables Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:40,7 g P:39,6 G:41 C:709 Alérgenos: 1.12.8.13.</p>	<p>25 Arroz con pollo Pescadilla en salsa limón y Lechuga Rice with chicken Whitin in lemon sauce with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:63,2 g P:62,7 G:29,5 C:904 Alérgenos: 1.3.12.8.13.</p>	<p>26 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.12.8.</p>	<p>27 Puré de zanahorias Salmón al horno en salsa con patatas Carrot cream Grilled salmon with sauce and chips Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:18,2 g P:20,77 G:23,4 C:375 Alérgenos: 1.6.3.12.8.13.</p>	<p>28 Judías pintas ecológicas con arroz Tortilla de patata y Lechuga con atún Organic stewed beans with rice Spanish omelette with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread</p> <p>H:89,1 g P:33,2 G:40,75 C:895 Alérgenos: 1.2.3.12.8.</p>

1.GLUTEN
2. HUEVO

3.PESCADO
4. LACTEOS

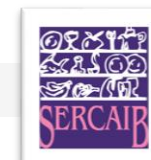
5.CRUSTACEOS
6.MOLUSCOS

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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportará los todos nutrientes y la energía que necesita para afrontar el día