

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11

12

13

14

15

18

19

Arroz con tomate Escalope de pollo con Lechuga  
Rice with tomato Breaded chicken with salad  
Fruta y Pan / Fruit and bread

20

**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

21

Fetuccini con daditos de pavo Lardones de calamar y Lechuga  
Fetuccini with turkey Squid with salad  
Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread

22

H:26,5 g P:39,2 G:65,7 C:867  
Alérgenos: 1.12.8.13.

H:38,5 g P:30,9 G:23,6 C:532  
Alérgenos: 1.2.12.8.

H:96,1 g P:59,7 G:48,1 C:1031  
Alérgenos: 1.2.4.6.12.8.

25

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

26

Arroz con pollo Pescadilla en salsa limón y Lechuga  
Rice with chicken Whitin in lemon sauce with salad  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

27

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

28

Puré de zanahorias Salmón al horno en salsa con patatas  
Carrot cream Grilled salmon with sauce and chips  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

29

**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

29

H:40,7 g P:39,6 G:41 C:709  
Alérgenos: 1.12.8.13.

H:63,2 g P:62,7 G:29,5 C:904  
Alérgenos: 1.3.12.8.13.

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

H:18,2 g P:20,77 G:23,4 C:375  
Alérgenos: 1.6.3.12.8.13.

H:89,1 g P:33,2 G:40,75 C:895  
Alérgenos: 1.2.3.12.8.

1.GLUTEN  
2. HUEVO

3.PESCADO  
4. LACTEOS

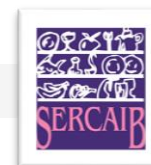
5.CRUSTACEOS  
6.MOLUSCOS

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:

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