

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de calabacín, puerro, zanahoria y patata Cinta de lomo al ajillo y Patatas fritas Vegetable cream Prk loin with garlic and fries Fruta y Pan/ Fruit and bread H:17,5 g P:38,4 G:53,7 C:715 Alérgenos: 1.12.8.13.	Arroz con pollo, zanahoria y ajitos Merluza al horno con Lechuga Rice with chicken and rice Grilled hake with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:41,5 g P:25 G:22,9 C:480 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	<b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> Huevos con bechamel y Lechuga con atún <b>Organic lentil soup</b> Stuffed eddg with salad Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:845 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	Verduras con jamón york Jamoncitos de pollo en salsa Patata al horno Vegetable with ham Roasted chicken with baked potatoes Fruta y Pan/ Fruit and bread H:46,5 g P:84 G:54,1 C:1030 Alérgenos: 1.12.8.13.	Sopa de picadillo Bacalao a la romana con Lechuga Noodle soup Breaded cod with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:63,4 g P:24,2 G:42,7 C:745 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.
Judías verdes salteadas con jamón Escalope de pollo y Lechuga Green beans with ham Breaded chicken with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:26,2 g P:40,6 G:67,1 C:889 Alérgenos: 1.12.8.	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.	Tallarines salteados con beicon Platija empanada y Lechuga con maiz Pasta with bacon Breaded fish with salad Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:55,1 g P:55,2 G:44,2 C:762 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.	Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fresh vegetable cream Meatballs in sauce with chips Fruta y Pan/ Fruit and bread H:52,8 g P:58,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1.12.8.13.	<b>Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo</b> Tortilla de york y Lechuga <b>Organic stewed beans</b> York omelette with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:58,5 g P:50,9 G:25,6 C:532 Alérgenos: 1.2.12.8.
Macarrones con jamón york y salsa de tomate Merluza a la romana y Lechuga Maccaroni with tomato and york Breaded hake with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:84,4 g P:33,5 G:31,3 C:760 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	Coliflor con jamón y ajo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Cauliflower with ham and garlic Hamburger with tomato and chips Fruta y Pan/ Fruit and bread H:24,9 g P:50,9 G:20,6 C:422 Alérgenos: 1.12.8.	<b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> Tortilla de patata y Palitos de zanahoria <b>Organic lentil soup</b> Spanish omelette with carrot sticks Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	Arroz con tomate natural Salmón en salsa con guisantes y zanahoria Rice with tomato sauce Sa lmon with vegetables Fruta y Pan/ Fruit and bread H:65,2 g P:55,9 G:29,5 C:790 Alérgenos: 1.4.6.3.12.8.13.	<b>NO LECTIVO</b>
<b>NO LECTIVO</b>	Judías verdes con tomate Lardones de calamar y Lechuga con maiz Green beans with tomato sauce Breaded squid with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:42,7 g P:73,9 G:61,7 C:1145 Alérgenos: 1.2.4.6.12.8.	Fusilli en salsa de tomate y picada de ternera Pescadilla en salsa verde y Lechuga Pasta with tomato sauce and beef Whiting in green sauce with salad Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:79,4 g P:58,5 G:27 C:725 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.	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 espinacas con boniato y huevo Cinta de lomo a la madrileña y Lechuga con tomate Spinach, sweet potato cream with egg Breaded pork loin with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:66,6 g P:25,6 G:31,4 C:685 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.13.

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

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:

*Incluye en tu alimentación diaria 5 porciones de frutas y verduras, que aportan los nutrientes y el agua indispensables para el buen funcionamiento de tu cuerpo*