

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Coliflor con jamón y ajo Pechuga de pollo empanada Lechuga con tomate Cauliflower with ham and garlic Breaded breast chicken with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:17,9 g P:14,9 G:8,6 C:224 Alérgenos: 1.2.8.	1 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:42,1 g P:45,2 G:43,8 C:791 Alérgenos: 1.2.12.8.	2 Macarrones con chorizo y queso Bacalao a la romana con Lechuga Grilled pasta with Spanish sausage Breaded cod with salad Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:11,8 g P:45,2 G:64,6 C:1196 Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.	3 Crema de zanahorias ecológicas Cinta de lomo al ajillo con patatas a cuadrado Organic carrot cream Pork loin with garlic and fries Fruta y Pan/ Fruit and bread H:11,5 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 1.12.8.13.	4 Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza al horno con Champiñones Stewed potatoes with lean and vegetables Grilled hake with mushrooms Fruta y Pan/ Fruit and bread H:30,6 g P:27,5 G:24,1 C:459 Alérgenos: 1.3.12.8.
Arroz tres delicias Bocadito de rosada y Lechuga Rice three delights Fish bite with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:76,6 g P:12,2 G:12,2 C:468 Alérgenos: 1.2.6.3.12.8.	8 Puré de verduras Albóndigas de ternera en salsa con patatas Vegetable crem Meatballs in sauce with fries Fruta y Pan/ Fruit and bread H:58,8 g P:30,4 G:42,7 C:675 Alérgenos: 1.12.8.13.	9 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Organic stewed beans Stuffed eggs with salad Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	10 Espaguetis con jamón york Pescadilla en salsa limón y Patata al horno Spaghetti with york Whitin in lemon sauce with potatoes Fruta y Pan/ Fruit and bread H:74,7 g P:69,7 G:31,7 C:853 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.	11 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.
Brócoli con jamón york Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Broccoli with ham Hamburger with tomato sauce and fries Fruta y Pan/ Fruit and bread H:41,6 g P:34,5 G:22,8 C:533 Alérgenos: 1.12.8.	15 Paella de pollo, marisco y verduras Platija empanada con Lechuga Mixed paella Breaded fish with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:70,6 g P:47,1 G:53,4 C:958 Alérgenos: 1.6.3.12.8.	16 Sopa de lluvia Pollo asado con patatas Noodle soup Roasted chicken with fries Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:11,9 g P:95,5 G:70,3 C:807 Alérgenos: 1.2.4.12.8.13.	17 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Boquerones a la bilbaína y Lechuga con maiz Organic stewed beans Anchovies in bilbaína sauce with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:37 g P:22 G:11 C:377 Alérgenos: 5.1.6.3.12.8.13.	18 FESTIVO
Caracolas con tomate y queso Merluza en salsa verde y Lechuga con maiz Pasta with cheese and tomato sauce Hake in green sauce with salad Fruta y Pan/ Fruit and bread H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	22 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel y Lechuga con atún 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.	23 Crema de verduras frescas y boniato Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Vegetable and sweet potato Meatballs in sauce with potatoes Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread H:38,7 g P:30,3 G:42,7 C:675 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	24 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.	25 NO LECTIVO

29

30

31

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO



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:

Dieta sana+deporte+2L de agua al día= hábitos saludables