

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

**NO LECTIVO**

5 Brócoli con jamón york Escalope de pollo y Lechuga  
Broccoli with ham  
Breaded chicken fillet with salad  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:57,5 g P:43,3 G:43,2 C:820  
Alérgenos: 1.12.8.13.

6 **Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo** Huevos con bechamel y Lechuga con maíz  
**Organic stewed beans**  
Stuffed eggs with salad  
Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread

H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:750  
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.

7 Macarrones con jamón york y salsa de tomate Salmón en salsa con guisantes y zanahoria  
Maccaroni with york Salmon in sauce with vegetables  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:75,5 g P:30,6 G:16 C:576  
Alérgenos: 1.2.6.3.12.8.13.

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: 1.2.4.12.8.

Judías verdes salteadas con jamón Hamburguesa de ternera con tomate y patatas  
Green beans with ham Hamburger with tomato sauce and fries  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:22,8 g P:25 G:25,7 C:410  
Alérgenos: 1.12.8.

12 **Lentejas ecológicas con verduras y chorizo** Tortilla de patata y Lechuga con atún  
**Organic lentil soup** Spanish omelette with salad  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:855  
Alérgenos: 1.2.3.12.8.

13 Arroz con pollo Rice with chicken  
Breaded cod with salad  
Bacalao a la romana y Lechuga  
Yogurt y Pan/ yoghurt and bread

H:107,4 g P:58,2 G:56,4 C:1215  
Alérgenos: 1.4.3.12.8.

14 **Crema de zanahorias ecológicas** Jamoncitos de pollo en salsa con patatas  
**Organic carrot cream**  
Roasted chicken with fries  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910  
Alérgenos: 1.12.8.13.

15 Sopa de estrellas Merluza en salsa Star soup  
Fish in sauce  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:77 g P:40,5 G:28,5 C:725  
Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.

Crema de verduras frescas Pechuga natural de pollo empanada y Lechuga  
Fresh vegetable cream Breaded chicken with salad  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:20,5 g P:47,5 G:66,5 C:892  
Alérgenos: 1.12.8.13.

19 Arroz con tomate Pescadilla en salsa verde y Palitos de zanahoria  
Rice with tomato sauce. Whiting in green sauce with carrot sticks  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:82,5 g P:35,4 G:22 C:668  
Alérgenos: 1.3.12.8.13.

20 **Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo** Huevos con bechamel y Lechuga  
**Organic stewed beans**  
Stuffed eggs with salad  
Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread

H:426,6 g P:65,9 G:58,4 C:1008  
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.

21 Coliflor con Bacón Cinta de lomo a la madrileña y Lechuga con atún  
Cauliflower with ham Breaded pork loin with salad  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:28,5 g P:48,5 G:64 C:901  
Alérgenos: 1.2.3.12.8.

22 Guiso de patatas, vegetales y costillas  
Croqueta artesana de bacalao y Lechuga  
Stewed potatoes with vegetables  
Cod croquettes with salad  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:27,1 g P:6,8 G:13,2 C:259  
Alérgenos: 10.1.2.4.6.3.12.8.

Caracolas con tomate y queso Merluza a la romana y Lechuga  
Past with tomato sauce and cheese Breaded hake with salad  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:85,6 g P:45,8 G:47 C:925  
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.

26 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.

27 Crema de calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas  
Pumpkin cream  
Meatballs in sauce with fries  
Yogurt y Pan/ Yoghurt and bread

H:32,7 g P:38,4 G:43,5 C:700  
Alérgenos: 1.4.12.8.13.

28 Arroz con pollo, zanahoria y ajitos Bocado de rosada y Lechuga con tomate  
Rice with carrot and chicken  
Fish bite with salad  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:37,8 g P:4,5 G:12 C:280  
Alérgenos: 1.6.3.12.8.

29 **Lentejas ecológicas con verduras y chorizo** Tortilla de patata y Lechuga  
**Organic lentil soup**  
**Spanish omelette with salad**  
Fruta y Pan/ Fruit and bread

H:70 g P:39,6 G:39,5 C:852  
Alérgenos: 1.2.4.12.8.

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 aportar los nutrientes necesario*