

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
		Espaguetis con bacón. Merluza rebozada. Lechuga con maíz. Spaghetti with bacon. Battered Hake. Yogurt. Pan/Bread H:96,1 g P:49,8 G:48,1 C:1035 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8. 13.	Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo. Tortilla de patatas. Beans with vegetables. Spanish omelette. Fruta y Pan/Fruit and Bread H:41,6 g P:15,6 G:33,5 C:552 Alérgenos: 1. 2. 13.	Coliflor con ajo. Cinta de lomo y Lechuga. Cauliflower. Pork loin with potato and letuce. Fruta y leche/ Fruit and milk. H:57,1 g P:43,1 G:43,2 C:818 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.
Guisantes con jamón. Pechuga natural de pollo empanada. Lechuga con atún. Peas with ham. Breaded Chicken with salad. Fruta y Pan/ Fruit and bread H:28,5 g P:48,5 G:64 C:901 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	10 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilénian cocido Fruta y Pan/ Fruit and bread H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	11 Caracolas con tomate y queso Pescadilla en salsa verde Palitos de zanahoria Pasta with tomato and cheese. Fish in sauce. Carrot sticks. Yogurt y Pan/ Yogurt and H:79,4 g P:48,2 G:27 C:721 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8. 13.	12 Puré de verduras Albóndigas en salsa con patatas a cuadrado y lechuga. Fresh vegetable cream. Meatballs in sauce and salad. Fruta y Pan/ Fruit and bread H:17,8 g P:38,4 G:53,7 C:713 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	13 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata y Lechuga. Lenteil. Spanish omelette. Fruta y leche/ Fruit and milk H:41,6 g P:15,6 G:33,5 C:552 Alérgenos: 1. 2. 13.
17 Arroz con pollo, zanahoria y ajitos Merluza koskera y Lechuga. Rice with chicken. Hake in sauce with salad. Fruta y Pan/ Fruit and bread H:59,4 g P:50,5 G:21,1 C:473 Alérgenos: 5. 1. 2. 3. 12. 8. 13.	18 Judias pintas con verduras y chorizo. Huevos con bechamel. Lechuga con zanahoria. Beans. Stuffed eggs with salad. Fruta y Pan/ Fruit and H:22,4 g P:30,3 G:37,9 C:563 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 13	19 Crema de verduras frescas Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fresh vegetable cream. Hamburger and chips. Yogurt. Pan/Bread H:16,9 g P:29,7 G:25,1 C:413 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	20 Macarrones con carne picada y salsa de tomate. Salmón al horno. Lechuga con maíz. Macaroni with meat and tomato. Grilled salmon. Fruta y Pan/ Fruit and bread H:72,8 g P:36,7 G:9 C:529 Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8.	21 Judias verdes con tomate Chuleta de sajonia en salsa Lechuga. Green beans with tomato. Sajonia's fillet with potatoes. Fruta y leche/ Fruit and milk H:17,4 g P:39,8 G:55,1 C:735 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.
Lentejas ecológicas con verduras y chorizo. Tortilla de atún. Lechuga. Lentil. Tuna omelette with salad. Fruta y Pan/ Fruit and bread. H:41,6 g P:15,6 G:33,5 C:552 Alérgenos: 1. 2. 13. 3.	24 Arroz con tomate natural Pescadilla en su jugo. Lechuga con maíz. Rice. Fish in sauce and salad Fruta y Pan/ Fruit and bread. H:62,2 g P:36 G:16,8 C:664 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.	25 Guiso de patatas, vegetales y carne. Pechuga de pollo empanada. Champiñones. Potato stew with vegetables. Fish croquette Yogurt y Pan/ Bread. H:37,5 g P:40,4 G:68,6 C:936 Alérgenos: 10. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8	26 Brócoli con bacón. Albóndigas de ternera en salsa con patatas. Broccoli. Meatball with chips. Fruta y pan/ Fruit and bread. H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	27 Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilénian cocido, Fruta y leche/ Fruit and milk H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.
31 Caracolas con tomate y queso Pechuga de pollo. Lechuga. Pasta with tomato and cheese. Chicken with mushroom. Fruta y pan/ Fruit and bread. H:73,5 g P:25 G:17,2 C:521 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.				



LEYENDA DE ALÉRGENOS

## ¿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:

*El pescado es un alimento de alto valor nutritivo por su contenido alto en proteínas de gran calidad, en yodo, fósforo y magnesio esenciales para el organismo*