

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Crema de calabaza con picatostes Filete de cerdo Champiñones Fruta Pan	1 Judías blancas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de york Lechuga con zanahoria Yogurt Pan	2 Arroz con tomate Pescadilla en su jugo Lechuga Fruta Pan	3 Judías verdes salteadas Pollo en salsa de manzana Lechuga con maíz Helado Pan
	H:18,7 g P:55,1 G:58 C:841 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	H:38,2 g P:51,1 G:25,8 C:790 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:58 g P:22,5 G:13,8 C:372 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	H:41,9 g P:25 G:21,3 C:474 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.
Coliflor con beicon Pechuga de pollo empanada Patatas fritas Fruta Pan	7 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan	8 Espaguetis ecológicos boloñesa Caballa en salsa de guisantes Palitos de zanahoria Yogurt Pan	9 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan	10 Puré de verduras Chuletas de cerdo riojana Lechuga Helado Pan
H:38,6 g P:31,7 G:44,1 C:697 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:73,5 g P:25 G:17,2 C:521 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8. 13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	H:26,5 g P:39,2 G:65,7 C:867 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.
Arroz tres delicias Lardones de calamar Lechuga con atún Fruta Pan	14 Crema de calabacín Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado Fruta Pan	15 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan	16 Macarrones con atún Salmón al horno con aceite de oliva Fruta Pan	17 Brócoli con ajo Hamburguesa de ternera con tomate Lechuga Helado Pan
H:99,2 g P:46,9 G:43,1 C:978 Alérgenos: 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:118 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	H:73,1 g P:44 G:26,5 C:709 Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8.	H:66,5 g P:43,1 G:45,5 C:882 Alérgenos: 1. 12. 8.
Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan	21 Coditos con pavo Perrito con patatas Bebedino Pan	22 Crema de puerros con quesitos Muslitos de pollo en su jugo Lechuga Yogurt Pan	23 Arroz con tomate Bocadito de bacalao Lechuga con maíz Fruta Pan	24 VACACIONES
H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	H:44,7 g P:30,1 G:27,2 C:570 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8. 13.	H:22,2 g P:78,5 G:55,5 C:862 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	H:55,2 g P:20,6 G:26,1 C:558 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	
28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES		



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:

SERCAIB CATERING IBÉRICA les desea felices vacaciones