

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo
Huevos con bechamel
Lechuga con maíz
Fruta
Pan

H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:7,50
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.

1 Espirales con tomate y queso
Salmón en salsa con guarnición de
verduritas
Yogurt
Pan

H:76,7 g P:42,9 G:31,7 C:7,59
Alérgenos: 1.2.4.6.3.12.8.13.

2 Judías verdes con jamón
Albóndigas de ternera en salsa con
patatas
Fruta
Pan

H:65 g P:64 G:63,2 C:11,40
Alérgenos: 1.12.8.13.

3 Sopa de cocido
Cocido madrileño
Mousee de fresa
Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25
Alérgenos: 1.2.4.12.8.

4

7

8 **Lentejas ecológicas con verduras y chorizo**
Tortilla de patata
Lechuga con atún
Yogurt
Pan

H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:8,35
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.

9 Crema de calabacín con quesitos
Jamoncitos de pollo en salsa con
patatas
Fruta
Pan

H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:9,11
Alérgenos: 1.4.12.8.13.

10 Guiso de patatas, vegetales y carne
Merluza al horno
Champiñones
Melocotón en almíbar
Pan

H:30,6 g P:27,3 G:24,1 C:4,59
Alérgenos: 1.3.12.8.13.

11

FESTIVO

FESTIVO

14 Guisantes con jamón
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga con zanahoria
Fruta
Pan

H:95,5 g P:47,7 G:52 C:7,47
Alérgenos: 1.12.8.13.

15 Sopa de cocido
Cocido madrileño
Fruta
Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25
Alérgenos: 1.2.12.8.

16 Tallarines boloñesa
Pescadilla en salsa verde
Lechuga con tomate
Yogurt
Pan

H:79,4 g P:38,5 G:27 C:7,25
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.

17 **Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo**
Huevos con bechamel
Lechuga
Fruta
Pan

H:426,6 g P:63,9 G:58,4 C:10,08
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.

18 Crema de espinacas con boniato y
huevo
Albóndigas de ternera a la
jardinera con patatas
Crema de macedonia
Pan

H:32,9 g P:25,6 G:36,2 C:7,97
Alérgenos: 1.2.4.12.8.13.

Lentejas ecológicas con verduras y chorizo
Tortilla de york
Lechuga
Fruta
Pan

H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:6,25
Alérgenos: 1.2.12.8.

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

Pasta tricolor con jamón york
Perrito caliente
Patatas chips
Bebedino
Pan

H:77,7 g P:35 G:43,2 C:8,11
Alérgenos: 1.2.4.12.8.

22



¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A - COMIDA	B - CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
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 calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados