

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Coditos con tomate y pavo (Al: 1. 2. 8.)</p> <p>Croquetas de jamón (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.)</p> <p>Lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H14,8 g P:21 G:30,8 C:417,2</p>	<p>1</p> <p>Sopa de cocido (Al: 1. 2.)</p> <p>Cocido completo (Al: 8.)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	<p>2</p> <p>Crema de calabaza (Al: 13.)</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa con patatas (Al: 13.)</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H89,3 g P:42,09 G:29,6 C:791,96</p>	<p>3</p> <p>Arroz tres delicias (Al: 8.)</p> <p>Merluza en salsa con verduras (Al: 1. 3.)</p> <p>Patata asada</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H55,5 g P:37,3 G:23,4 C:585</p>	<p>4</p> <p>Judías blancas con verduras y chorizo (Al: 8.)</p> <p>Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.)</p> <p>Lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H50,88 g P:30,46 G:46,06 C:736,22</p>
<p>Puré de verduras (Al: 13.)</p> <p>Escalopin de ternera (Al: 1. 2. 4. 8.)</p> <p>Patatas a cuadrillos</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H31,5 g P:21 G:10,55 C:327,25</p>	<p>8</p> <p>Macarrones con tomate (Al: 1. 2.)</p> <p>Salmón al horno con verduras (Al: 1. 3.)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H54,9 g P:48,5 G:26,9 C:655,7</p>	<p>9</p> <p>Judías verdes con jamón (Al: 8.)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 10. 1. 4. 11. 8. 13.)</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H44,5 g P:26,23 G:40,18 C:644,54</p>	<p>10</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata (Al: 2.)</p> <p>Lechuga con maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H35,7 g P:41,8 G:46,15 C:725,69</p>	<p>11</p> <p>Ensalada campera (Al: 3.)</p> <p>Flamenquín (Al: 1. 2. 4. 8.)</p> <p>Lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H56,47 g P:16,88 G:36,46 C:621,6</p>
<p>Menestra de verduras rehogada</p> <p>Cordon bleu de pavo (Al: 1. 2. 4. 8.)</p> <p>Patatas a cuadrillos</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H37,41 g P:23,6 G:23,6 C:456,3</p>	<p>15</p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Cinta de lomo al ajillo con patatas (Al: 8.)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H42,32 g P:46,6 G:35 C:667</p>	<p>16</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Pescadilla al horno (Al: 1. 3. 13.)</p> <p>Lechuga</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H58,55 g P:66,8 G:25,85 C:734,05</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín (Al: 13.)</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H29,15 g P:4,44 G:11,6 C:238,76</p>	<p>18</p> <p>Espaguetis con tomate (Al: 1. 2.)</p> <p>Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.)</p> <p>Lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H79,78 g P:19,5 G:26,2 C:632,92</p>
<p>Guisantes con jamón (Al: 8.)</p> <p>Escalope de pollo (Al: 1. 11. 8.)</p> <p>Patatas a cuadrillos</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H41,5 g P:45,92 G:40,8 C:716,68</p>	<p>22</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata (Al: 2.)</p> <p>Lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H77,2 g P:26,2 G:31,3 C:695,3</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido (Al: 1. 2.)</p> <p>Cocido completo (Al: 8.)</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>	<p>25</p> <p>Crema de zanahorias (Al: 13.)</p> <p>Chuleta de sajonia en salsa (Al: 13.)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H41,75 g P:42,5 G:23,5 C:548,5</p>
<p>Macarrones con tomate y queso (Al: 1. 2. 4.)</p> <p>Salmón al horno con aceite de oliva (Al: 1. 6. 3.)</p> <p>Lechuga con maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H49,65 g P:67 G:30 C:736</p>	<p>29</p> <p>Puré de verduras (Al: 13.)</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 10. 1. 4. 11. 8. 13.)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H55,3 g P:18,6 G:36,49 C:624,01</p>	<p>30</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Salchichas en salsa (Al: 8.)</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan -Agua</p> <p>H135 g P:15,75 G:29,1 C:378,9</p>	<p>31</p>	



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:

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