

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|---|--|--|
|  |   |   |  | 1<br>FESTIVO   |
| <p>Crema de calabacín (Al: 13.)<br/>Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 1. 4. 8.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:52,95 g P:18,04 G:40,84 C:651,52</p>                            | <p>4 <b>Sopa de cocido</b> (Al: 1. 2.)<br/>Cocido completo (Al: 8.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>   | <p>5 <b>Arroz con tomate</b><br/>Fogonero al horno (Al: 1. 3. 13.)<br/>Lechuga con maíz<br/>Yogurt<br/><b>Pan integral</b> -Agua</p> <p>H:60,5 g P:9 G:5,25 C:325,25</p>                              | <p>6 <b>Judías verdes rehogadas con ajitos</b><br/>Escalope de pollo (Al: 1. 11. 8.)<br/>Patatas a cuadrillos<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:34,6 g P:40,22 G:39,6 C:655,68</p>              | <p>7 <b>Lentejas ecológicas estofadas</b><br/>Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:51,56 g P:27,93 G:42,15 C:693,43</p>                        |
| <p>Coditos con tomate y chorizo (Al: 1. 2. 8.)<br/>Filete de boquerón en tempura (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.)<br/>Lechuga con maíz<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:66 g P:27,5 G:17,6 C:530,5</p> | <p>11 <b>Crema de puerros ecológicos</b> (Al: 13.)<br/>Salchichas con tomate (Al: 1. 8. 13.)<br/>Patatas a cuadrillos<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:42,6 g P:33,7 G:34,4 C:615,6</p> | <p>12 <b>Judías blancas con verduras y chorizo</b> (Al: 8.)<br/>Tortilla de patata (Al: 2.)<br/>Lechuga<br/>Yogurt<br/><b>Pan integral</b> -Agua</p> <p>H:39,3 g P:40,66 G:51,81 C:782,45</p>         | <p>13 <b>Arroz con magro</b><br/>Merluza al horno (Al: 1. 3. 13.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:58,55 g P:62,05 G:25,85 C:715,05</p>  | <p>14 <b>Sopa de cocido</b> (Al: 1. 2.)<br/>Cocido completo (Al: 8.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>   |
| <p>Lentejas guisadas (Al: 8. 13.)<br/>Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:53,48 g P:27,6 G:40,3 C:686,52</p>                                    | <p>18 <b>Crema de zanahorias ecológicas</b> (Al: 13.)<br/>Muslitos de pollo asados con patata al horno (Al: 13.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:35 g P:4,5 G:7 C:221</p>              | <p>19 <b>Espaguetis con tomate y queso</b> (Al: 1. 2. 4.)<br/>Ventresca de bacalao al horno (Al: 1. 3. 13.)<br/>Lechuga<br/>Yogurt<br/><b>Pan integral</b> -Agua</p> <p>H:49,8 g P:17 G:9 C:348,2</p> | <p>20 <b>Sopa de picadillo</b> (Al: 5. 1. 2. 4. 8.)<br/>Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:48,8 g P:27,13 G:35,98 C:627,54</p>     | <p>21 <b>Judías pintas con verduras y chorizo</b> (Al: 8.)<br/>Rabas de calamar (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.)<br/>Lechuga con atún<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:42,34 g P:56,12 G:54,42 C:886,32</p> |
| <p>Macedonia de verduras rehogada (Al: 8. 13.)<br/>Salchichas en salsa (Al: 8.)<br/>Patatas a cuadrillos<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:32,7 g P:28,35 G:39 C:595,2</p>                            | <p>25 <b>Arroz con pollo</b><br/>Salmón en salsa con guarnición de verduritas (Al: 1. 6. 3. 13.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:57,25 g P:71,5 G:28,25 C:769,25</p>                   | <p>26 <b>Guisantes rehogados con jamón</b> (Al: 8.)<br/>Tortilla de patata (Al: 2.)<br/>Lechuga con zanahoria<br/>Yogurt<br/><b>Pan integral</b> -Agua</p> <p>H:44,6 g P:34,9 G:36,25 C:644,05</p>    | <p>27 <b>DÍA DEL ALUMNO</b><br/>Macarrones con tomate (Al: 1. 2.)<br/>Cordon bleu de pavo (Al: 1. 2. 4. 8.)<br/>Lechuga<br/>Croissant<br/>Pan -Agua</p> <p>H:69,71 g P:23,5 G:19,6 C:549,1</p> | <p>28 <b>Sopa de cocido</b> (Al: 1. 2.)<br/>Cocido completo (Al: 8.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</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:

*Recomendamos comer alimentos variados. Así aportar los nutrientes necesarios*