



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
Arroz integral con verduras Chuleta de sajonia plancha Boniato asado Yogurt	4 Judías verdes con tomate Pollo asado (Al:13.) Patata panadera Fruta	5 Patatas a la riojana Guisantes rehogados con jamón Fruta y leche	6 Judías blancas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con maíz Fruta	7 Sopa de picadillo (Al:1.2.8.) Salmón a la naranja (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta y helado
H:67,5 g P:45,25 G:23,75 C:664,75	H:34,4 g P:78,2 G:29,2 C:738	H:49,2 g P:21,1 G:40,1 C:647	H:41,2 g P:40,7 G:49,55 C:773,55	H:35 g P:42 G:29,1 C:567,4
Fusilli integral boloñesa (Al:1.2.) Abadejo a la romana (Al:1.2.3.) Lechuga Yogurt	11 Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha Lechuga con maíz Fruta	12 Lentejas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de jamón cocido (Al:2.) Ensalada mixta Fruta y leche	13 Crema de calabaza con picatostes (Al:7.1.4.12.8.13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta	14 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo con verduras Fruta y natillas
H:89,7 g P:63,1 G:40,15 C:988,35	H:55 g P:32,8 G:10,3 C:443,5	H:52,8 g P:38,3 G:44,55 C:758,35	H:22,2 g P:44,7 G:34,1 C:381	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15
Arroz integral con magro Rosada en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga con tomate Yogurt	18 Judías blancas ecológicas con verduras Huevos revueltos con jamón (Al:2.) Lechuga con maíz Fruta	19 Brócoli y coliflor gratinados con bechamel (Al:1.2.4.8.) Ragout de pavo estofado (Al:13.) Fruta y leche	20 Sopa de estremitas (Al:1.2.) Contramuslo de pollo al horno Boniato asado Fruta	21 Crema de calabaza con picatostes (Al:7.1.4.12.8.13.) Lasaña de carne (Al:1.2.4.8.) Fruta y helado
H:59,75 g P:52,25 G:29,5 C:713,5	H:40,7 g P:43,2 G:49,05 C:777,05	H:21,3 g P:42 G:35,3 C:590	H:22,8 g P:68,7 G:26,4 C:597,9	H:45,4 g P:38,7 G:26,6 C:381,5
Macarrones integrales con chorizo y queso (Al:1.2.4.) Abadejo a la marinera (Al:5.6.3.) Champiñones Yogurt	25 Crema de zanahoria y boniato asado (Al:13.) Pollo asado al limón (Al:13.) Arroz integral Fruta	26 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo con verduras Fruta y leche	27 Paella de pollo y verduras Albondigas de merluza a la jardinera (Al:10.5.1.2.4.6.11.3.8.13.) Lechuga con zanahoria Fruta	28 Lentejas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con maíz Fruta y gelatina
H:56,9 g P:56 G:27 C:681,32	H:31,55 g P:50,2 G:33,9 C:632,1	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	H:75,2 g P:44,05 G:40,05 C:836,47	H:53,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85



LEYENDA DE ALÉRGENOS



¿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 las caries dentales 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.

Nota informativa para los padres:

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

Nota informativa para los padres:

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