

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6 Arroz con tomate/rice in tomato sauce Rosada en salsa verde (Al : 1. 3. 5.6.8.11. )/White fish in green sauce Fruta/fruit	7 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo/organic White beans and vegetable soup with spanish sausage Tortilla de patata (Al : 2. ) con ensalada mixta/spanish omelette Fruta y leche/fruit and milk	8 Patatas a la riojana /rioja style stew (pork lean, spanish, potatoes) Escalope de pollo (Al : 1. 11. 8. ) con ensalada mixta con maíz/breaded chicken fillet with corn Fruta/fruit	9 Crema de verduras con picatostes (Al : 1. 4. 12. 8. 13. )/fresh vegetable cream with croutons Lasaña de carne (Al : 1. 2. 4. 8. )/roasted lasagne Fruta y gelatina/fruit and jelly	10
H:66,5 g P:44,5 G:27,5 C:691,5	H:39,3 g P:40,6 G:51,75 C:782,45	H:34,9 g P:31,62 G:60,5 C:815,68	H:45,4 g P:38,7 G:26,6 C:596,5	
Espaguetis boloñesa (Al : 1. 2. )/spaghetti bolognese Bacalao al horno (Al : 1. 3. ) con champiñones/baked cod with mushrooms Yogurt/yogurt	13 Sopa de cocido (Al : 1. 2. )/noodle soup Cocido completo /madrid Stew (cheapeas, meat, vegetables) Fruta /fruit	14 Judías verdes con tomate/green beans in tomato sauce Muslitos de pollo asados con patata al horno (Al : 13. )/ roasted chicken legs with sliced fried potatoes Fruta y leche /fruit and milk	15 Lentejas ecológicas con verdura y chorizo /oorganic lentil and vegetable soup with pickled carrot Tortilla de patata (Al : 2. ) con ensalada mixta con zanahoria/spanish omelette with green salad with pickled carrot Fruta/fruit	16 Arroz con magro /rice with lean Gallineta en salsa de limón (Al : 1. 3. )/redfish in lemon sauce Fruta y natillas/fruit and custard
H:50 g P:19 G:6,25 C:332,25	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	H:61,02 g P:51,22 G:30,2 C:745	H:53,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85	H:59,15 g P:39,25 G:22,25 C:617,25
Fusilli integrales a la boloñesa (Al : 1. 2. )/whole wheat Fusilli with bolognese sauce Cinta de lomo en salsa (Al : 13. ) con ensalada mixta/pork loin with green salad Yogurt /yogurt	20 Crema de calabacín con picatostes (Al : 1. 4. 12. 8. 13. )/zucchini cream with croutons Albóndigas de ternera en salsa (Al : 1. 8. 13. )/meatballs in sauce Fruta y yogur/fruit and milk	21 Judías blancas ecológicas con verdura/organic White beans and vegetable soup Tortilla de patata (Al : 2. ) con ensalada mixta con maíz/ spanish omelette with green salad with pickled carrot Fruta y leche /fruit and milk	22 Paella de pollo y verduras /chicken and vegetable paella Salmón al horno con aceite de oliva (Al : 3. ) con zanahoria/baked salmon with carrots Fruta /fruit	23 Guisantes rehogados con jamón /peas with ham Salchichas frescas en salsa (Al : 13. ) con patatas a cuadritos/fresh chicken sausages with diced potatoes Fruta y profiteroles/fruit and cream puffs
H:85,8 g P:46,1 G:40,2 C:906	H:57,4 g P:20,43 G:37,33 C:646,64	H:39,3 g P:40,6 G:51,75 C:782,45	H:51,65 g P:72,1 G:38,1 C:837	H:39,9 g P:54,6 G:40,2 C:742,3
Arroz con pollo/rice with chicken Filete de limanda al horno (Al : 1. 3. ) con verduras/baked dab with vegetables Fruta y leche /fruit and milk	27 Lentejas ecológicas con verdura y chorizo/organic lentil and vegetable soup with spanish sausage Huevos con bechamel (Al : 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8. ) con ensalada mixta con zanahoria/eggs in bechamel sauce with green salad with pickled carrot Fruta y profiteroles /fruit and cream puffs	28 Crema de calabaza con picatostes (Al : 1. 4. 12. 8. 13. )/squash cream soup with croutons Pollo asado (Al : 13. ) con patata panadera/roasted chicken with fried potatoes Fruta y leche/fruit and milk	29 Sopa de cocido (Al : 1. 2. )/noodle soup Cocido completo con verduras/Madrid stew with vegetables Fruta/fruit	30
H:53,75 g P:21,5 G:7,25 C:366,25	H:64,88 g P:25,6 G:39,3 C:708,62	H:9,9 g P:73,1 G:29,7 C:405	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	



LEYENDA DE ALÉRGENOS

\*\*Los miércoles ira pan integral y el resto de días pan blanco



## ¿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.

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*