

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Sopa de cocido Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Mousse de fresa/Strawberry mousse  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.
Crema de calabacín con quesitos 4 Albóndigas de ternera con patatas Zucchini cream with cheese Meatballs with fries Fruta /Fruit  H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:701 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	<b>Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo</b> 5 Tortilla de patata. Lechuga con atún Organic beans with vegetables Spanish omelette with salad. Fruta /Fruit	Wok de arroz con soja y vegetales 6 Merluza en salsa Lechuga Rice with vegetables. Hake in sauce with salad Yogurt/ Yoghurt.	<b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> 7 Filete de pollo en salsa con patatas/ Organic lentil soup. Chicken in sauce Fruta /Fruit	Espirales con tomate y queso 8 Bacalao a la romana Lechuga Pasta with tomato and cheese. Breaded cod with salad. Fruta /Fruit  H:118,9 g P:45,2 G:58,6 C:1164 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.
<b>NO LECTIVO</b> 11	<b>FESTIVO</b> 12	Judías verdes con ajo 13 Cinta de lomo a la madrileña. Lechuga Green beans with garlic. Breaded pork loin with salad Yogurt/ Yoghurt.  H:29 g P:39,6 G:66,9 C:889 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	Sopa de cocido 14 Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta /Fruit Pan/Bread  H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	<b>Paella de pollo y verduras</b> 15 Pescadilla en salsa de limón Lechuga Mixed paella. Whiting in lemon sauce with salad Fruta /Fruit  H:59,7 g P:71 G:58,1 C:888 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.
Lasaña de carne 18 Platija empanada Lechuga Lsagna. Breaded fish with salad Fruta /Fruit  H:55,1 g P:35,2 G:44,2 C:762 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	<b>Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo</b> 19 Tortilla de patata. Palitos de zanahoria Organic beans with vegetables. Spanish omelette with carrot Fruta /Fruit	<b>Crema de zanahorias ecológicas</b> . Pollo en salsa con patatas 20 Organic carrot cream. Chicken in sauce with fries. Yogurt. <b>Pan integral</b>	Arroz con tomate 21 Merluza en salsa meniere Lechuga con maiz Rice with tomato sauce Hake in sauce with salad Fruta /Fruit  H:51,2 g P:41,6 G:33,3 C:685 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	Menestra de verduras con jamón york 22 Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Vegetables. with York Meatballs with chips. Fruta /Fruit.  H:57,4 g P:43,2 G:43,2 C:820 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.
Judías verdes con jamón 25 Cinta de lomo al ajillo Patata al horno Green beans with ham Pork loin with garlic Fruta /Fruit  H:43,7 g P:72 G:74,2 C:1178 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	Sopa de cocido 26 Cocido madrileño Noodle soup Madrilenian cocido Fruta y Pan/ Fruit and bread	<b>Pasta integral con tomate</b> 27 Pescadilla al horno en su jugo con lechuga Pasta with tomatoe. Grilled hake with salad. Yogurt/ Yoghurt.	<b>Lentejas ecológicas con verduras y chorizo</b> 28 Tortilla de patatas Lechuga con tomate Organic lentil soup. Spanish omelette with salad. Fruta	Crema de calabacín 29 Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Zucchini cream. Chicken with chips Crema de macedonia.
				H:22 g P:66,4 G:47,1 C:1007 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.



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 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:

*La práctica de actividad física junto con una buena alimentación es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud*