

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Macarrones con tomate y chorizo (Al:1.2.)/macaroni with Spanish sausage Filete de gallineta en salsa de hortalizas (Al:1.3.) con puré de patatas /redfish in vegetables sauce with mashed potatoes Yogurt/yogurt</p> <p>H:50,06 g P:34,2 G:15 C:420,5</p>	<p>2 Judías pintas con verduras y chorizo/pinto beans with Spanish sausage Tortilla de patata (Al:2.) con lechuga / Spanish omelette with green salad Fruta/fruit</p> <p>H:36,44 g P:38,62 G:49,57 C:746,37</p>	<p>3 Crema de verduras con picatostes (Al:1.4.12.8.13.)/fresh vegetable cream with croutons Escalope de pollo (Al:1.11.8.) con patatas fritas / breaded chicken fillet with french fries Fruta y leche/fruit and milk</p> <p>H:23,5 g P:41,92 G:41,7 C:657,68</p>	<p>4 Sopa de cocido (Al:1.2.)/noodle soup Cocido completo /Madrid Stew (cheakpeas, meat, vegetables) Fruta/fruit</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	<p>5 Arroz con tomate /rice tomato sauce Filete de limanda a la romana (Al:1.3.) con champiñones/battered White fish mushrooms Fruta y flan/fruit and caramel cream</p> <p>H:83,5 g P:21,6 G:6,35 C:979,25</p>
<p>Patatas guisadas con costillas/stewed potatoes with ribs Salmón al horno con aceite de oliva (Al:3.) con champiñones /baked salmon with mushrooms Yogurt/yogurt</p> <p>H:26 g P:60,5 G:41 C:715</p>	<p>9 Sopa de picadillo (Al:1.2.8.)/picadillo soup Lasaña de carne (Al:1.2.4.8.)/roasted lasagne Fruta/fruit</p> <p>H:60,5 g P:37 G:23,6 C:602,4</p>	<p>10 Judías blancas con verduras y chorizo /White beans and vegetable soup with Spanish sausage Tortilla de patata (Al:2.) con lechuga con tomate/Spanish omelette with green salad with tomato Fruta y leche/fruit and milk</p> <p>H:39,5 g P:40,66 G:51,81 C:782,45</p>	<p>11 Crema de calabaza con picatostes (Al:1.4.12.8.13.)/squash cream soup with croutons Salchichas frescas en salsa (Al:13.) con arroz blanco /fresh chicken sausages with boiled rice Fruta/fruit</p> <p>H:21,9 g P:50,6 G:41,1 C:468,5</p>	<p>12 Lentejas con verduras /lentil and vegetables soup Rabas de calamar (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.13.) con ensalada mixta con zanahoria /squid with green salad with pickled carrot Fruta y gelatina/fruit and jelly</p> <p>H:41,6 g P:59,3 G:51 C:865,64</p>
<p>Fusilli en salsa de tomate y picada de ternera (Al:1.2.)/Fusilli bolognese Filete de gallineta en salsa de hortalizas (Al:1.3.) con champiñones/redfish in vegetable soup with mushrooms Yogurt/yogurt</p> <p>H:73,56 g P:36,6 G:21,4 C:611</p>	<p>16 Sopa de cocido (Al:1.2.)/noodle soup Cocido completo / Madrid Stew (cheakpeas, meat, vegetables) Fruta/fruit</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	<p>17 Brócoli al ajillo /sauteed broccoli Pollo asado (Al:13.) con patata panadera/roasted chicken with roasted potatoes with sliced fried potatoes Fruta y leche/fruit and milk</p> <p>H:3,5 g P:68,7 G:27 C:531</p>	<p>18 Lentejas con verduras y chorizo/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/fruit</p> <p>H:47,14 g P:31,6 G:40,5 C:679,46</p>	<p>19 Arroz con verduras /rice with vegetables Bacalao en salsa (Al:1.3.)/cod in sauce Torrijas y fruta/fruit and torrija</p> <p>H:59,4 g P:54,6 G:20,4 C:639,6</p>
<p>Macarrones con chorizo y queso (Al:1.2.4.)/grilled macaroni with Spanish sausage Cinta de lomo plancha con lechuga con tomate /pork loin with green salad with tomato Yogurt/yogurt</p> <p>H:60 g P:41,75 G:18,3 C:571,7</p>	<p>2 Judías blancas con verduras y chorizo/White beans stew with lean 3 Tortilla de patata (Al:2.) con ensalada mixta/ spanish omelette with green salad Fruta/fruit</p> <p>H:39,5 g P:40,66 G:51,81 C:782,45</p>	<p>2 Arroz con magro / rice with lean 4 Rosada en salsa verde (Al:1.3.13.) con champiñones/White fish in green sauce with mushrooms Fruta y leche/fruit and milk</p> <p>H:59,75 g P:52,25 G:29,5 C:713,5</p>	<p>2 Judías verdes con tomate /green 5 beans in tomato sauce Muslitos de pollo asados con patata al horno (Al:13.)/roasted chicken legs with french fries Fruta/fruit</p> <p>H:47,32 g P:43,52 G:31,9 C:649,9</p>	<p>2</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:

El consumo de frutas garantiza la ingesta de fibra, vitaminas y de otras sustancias esenciales