

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**Judías blancas ecológicas con
verdura y chorizo**

Huevos con bechamel
Lechuga con maiz
Fruta
Pan

H:43,5 g P:46,7 G:38,6 C:7,50
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.

1 Espirales con tomate y queso
Salmón en salsa con guarnición de
verduras
Yogurt
Pan

H:76,7 g P:42,9 G:31,7 C:7,59
Alérgenos: 1.2.4.6.3.12.8.13.

2 Judías verdes con jamón
Albóndigas de ternera en salsa con
patatas
Fruta
Pan

H:65 g P:64 G:63,2 C:1,140
Alérgenos: 1.12.8.13.

3 Sopa de cocido
Cocido madrileño
Mousee de fresa
Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25
Alérgenos: 1.2.4.12.8.

Arroz con tomate
Bacalao a la romana
Lechuga
Fruta
Pan

H:86,6 g P:29,8 G:57,7 C:1,013
Alérgenos: 1.4.3.12.8.

FESTIVO

8 **Lentejas ecológicas con verduras y
chorizo**
Tortilla de patata
Lechuga con atún
Yogurt
Pan

H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:8,35
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.

9 Crema de calabacín con quesitos
Jamoncitos de pollo en salsa con
patatas
Fruta
Pan

H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:9,11
Alérgenos: 1.4.12.8.13.

10 Guiso de patatas, vegetales y carne
Merluza al horno
Champiñones
Melocotón en almíbar
Pan

H:30,6 g P:27,3 G:24,1 C:4,59
Alérgenos: 1.3.12.8.13.

14 Guisantes con jamón
Cinta de lomo al ajillo
Lechuga con zanahoria
Fruta
Pan

H:95,6 g P:47,7 G:52 C:7,47
Alérgenos: 1.12.8.13.

Sopa de cocido
Cocido madrileño
Fruta
Pan

H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:7,25
Alérgenos: 1.2.12.8.

15 Tallarines boloñesa
Pescadilla en salsa verde
Lechuga con tomate
Yogurt
Pan

H:79,4 g P:38,5 G:27 C:7,25
Alérgenos: 1.2.4.3.12.8.13.

16 **Judías pintas ecológicas con
verduras y chorizo**
Huevos con bechamel
Lechuga
Fruta
Pan

H:426,6 g P:63,9 G:58,4 C:1,008
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.

17 Crema de espinacas con boniato y
huevo
Albóndigas de ternera a la
jardinera con patatas
Crema de macedonia
Pan

H:32,9 g P:25,6 G:36,2 C:7,97
Alérgenos: 1.2.4.12.8.13.

**Lentejas ecológicas con verduras y
chorizo**
Tortilla de york
Lechuga
Fruta
Pan

H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:6,25
Alérgenos: 1.2.12.8.

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

Pasta tricolor con jamón york
Salchichas con ketchup
Patatas chips
Bebedino
Pan

H:77,7 g P:35 G:43,2 C:8,11
Alérgenos: 1.2.4.12.8.

22 Puré de verduras
Merluza a la romana
Lechuga
Yogurt
Pan

H:28 g P:26,4 G:40,1 C:5,92
Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.13.

23 **FESTIVO**

24 **FESTIVO**

28 Espaguetis con jamón york
Pescadilla en salsa limón
Lechuga
Fruta
Pan

H:74,7 g P:69,7 G:31,7 C:8,53
Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.

**Judías blancas ecológicas con
verdura y chorizo**
Tortilla de patata
Lechuga con maiz
Fruta
Pan

H:63,5 g P:33,2 G:35,25 C:7,42
Alérgenos: 1.2.12.8.

29 Menestra de verduras con jamón
york
Escalope de pollo
Lechuga
Yogurt
Pan

H:45 g P:52,1 G:66,2 C:1,012
Alérgenos: 1.4.12.8.

30 **FESTIVO**

31 **FESTIVO**

1.GLUTEN
2. HUEVO

3.PESCADO
4. LACTEOS

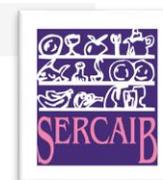
5.CRUSTACEOS
6.MOLUSCOS

7. FRUTOS SECOS
8.SOJA

9. CACAHUETES
10.APIO

11.MOSTAZA
12.SESAMO

13. SULFITOS
14.ALTRAMUZ



¿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:

El calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados

PURÉS DICIEMBRE - 2020



<u>MARTES 1</u>	Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera	
<u>MIÉRCOLES 2</u>	Puré de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y pescado	
<u>JUEVES 3</u>	Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pavo	
<u>VIERNES 4</u>	Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera	

<u>LUNES 7</u>	Puré de patata, puerro, judía verde, calabacín y pollo	
<u>MARTES 8</u>	Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera	
<u>MIÉRCOLES 9</u>	Puré de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y pescado	
<u>JUEVES 10</u>	Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pavo	
<u>VIERNES 11</u>	Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera	

<u>LUNES 14</u>	Puré de patata, puerro, judía verde, calabacín y pollo	
<u>MARTES 15</u>	Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera	
<u>MIÉRCOLES 16</u>	Puré de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y pescado	
<u>JUEVES 17</u>	Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pavo	
<u>VIERNES 18</u>	Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera	



LUNES 21

Puré de patata, puerro, judía verde, calabacín y pollo

MARTES 22

Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera

MIÉRCOLES 23

Puré de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y pescado



JUEVES 24

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pavo

VIERNES 25

Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera

LUNES 28

Puré de patata, puerro, judía verde, calabacín y pollo

MARTES 29

Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera

MIÉRCOLES 30

Puré de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y pescado



JUEVES 31

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pavo

NOTA

TODOS LOS PURES VAN ACOMPAÑADOS CON YOGURT DE POSTRE