

EL JARDÍN DE LOS GENIOS

DICIEMBRE - 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Tallarines con tomate Filete de atún Lechuga con zanahoria Crema de macedonia 1 H:75,6 g P:67,8 G:39,1 C:897 Alérgenos: 1.2.4.5.
Arroz con tomate Rosada en salsa meniere Lechuga Fruta natural 4 H:41,89 g P:41 G:24,5 C:572 Alérgenos: 1.3.8.	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural 5 H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	DÍA NO LECTIVO 6	Crema de calabaza Cinta de lomo a la madrileña Patatas chips Fruta natural 7 H:20,3 g P:47,5 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1.2.8.13.	DÍA NO LECTIVO 8
Coditos con chorizo Pollo en salsa con patatas Lechuga con maíz Fruta natural 11 H:88,8 g P:57,5 G:48,6 C:919 Alérgenos: 1.2.8.13.	Marmitako Tortilla de queso Lechuga Fruta natural 12 H:52,4 g P:28,5 G:38,7 C:659 Alérgenos: 2.4.5.	Guisantes con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogur sabores 13 H:40,8 g P:39,7 G:41 C:709 Alérgenos: 1.8.13.	Judías blancas con verduras y chorizo Chuleta de sajonia plancha Patatas Fruta natural 14 H:38,6 g P:55 G:54,6 C:1158 Alérgenos: 8.	Arroz con magro Bacalao a la romana Lechuga y tomate natural Gelatina 15 H:90,1 g P:29,9 G:60,6 C:1059 Alérgenos: 1.3.
Lentejas ecológicas con verduras Merluza al horno Lechuga Fruta natural 18 H:35,5 g P:20,5 G:10,9 C:200 Alérgenos: 1.3.13.	Verduritas en tempura Salchichas con tomate Patatas chips Fruta natural 19 H:36,5 g P:36,4 G:83,6 C:1032 Alérgenos: 1.8.	Sopa de cocido Cocido madrileño Yogur sabores 20 H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	Judías verdes con beicon Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta natural 21 H:68,6 g P:50,4 G:55,05 C:1020 Alérgenos: 2.	Pasta tricolor con bacon Hamburguesa de ternera Patatas chips Danonino street 22 H:101,9 g P:39 C:51,2 C:1083 Alérgenos: 1.2.4.8.
DÍA NO LECTIVO 25	Espaguetis con tomate Huevos con bechamel Lechuga Fruta natural 26 H:79,1 g P:49,7 G:50,8 C:926 Alérgenos: 1.2.4.	Crema de puerros con quesitos Escalope de pollo Lechuga con atún Yogur sabores 27 H:20,6 g P:48,2 G:67,6 C:893 Alérgenos: 1.4.13.	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Lechuga Fruta natural 28 H:47,1 g P:32,8 G:26,1 C:570 Alérgenos: 1.3.13.	Sopa de cocido Cocido madrileño Flan 29 H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.



LEYENDA DE ALÉRGICOS

¿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:

SERCAIB CATERING IBERICA les desea unas felices fiestas