

# EL JARDÍN DE LOS GENIOS

ABRIL - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Puré de verduras Cinta de lomo plancha con Patatas chips Fruta natural</p> <p>H:17,8 g P:38,4 G:53,7 C:713 Alérgenos: 1. 8. 13.</p>	<p>2 Espaguetis boloñesa Filete de atún y Lechuga Fruta natural</p> <p>H:75,6 g P:57,9 G:39,1 C:901 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 13.</p>	<p>Judías verdes con jamón Pollo en salsa con patatas cuadro Yogur sabores</p> <p>H:58,3 g P:71,7 G:56,2 C:1024 Alérgenos: 1. 4. 8. 13.</p>	<p>4 <b>Potaje ecológico de bacalao</b> Tortilla de patata y Lechuga con zanahoria Fruta natural</p> <p>H:62 g P:46,8 G:34,5 C:756 Alérgenos: 1. 2. 3.</p>	<p>5 Paella Merluza al horno con Lechuga Bebedino</p> <p>H:72,2 g P:31,9 G:47,15 C:866 Alérgenos: 1. 4. 6. 3. 13.</p>
<p>Macarrones con chorizo Huevos rellenos con Lechuga Fruta natural</p> <p>H:79,1 g P:49,7 G:50,8 C:925 Alérgenos: 1. 2. 4. 8.</p>	<p>9 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 8.</p>	<p>10 Patatas con carne Merluza a la romana y Lechuga con atún Yogur sabores</p> <p>H:50,25 g P:14,4 G:39 C:619 Alérgenos: 1. 2. 4. 6. 3. 13.</p>	<p>11 Puré de zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate con Patata gajo Fruta natural</p> <p>H:70,1 g P:29,3 G:46,9 C:829 Alérgenos: 1. 4. 8.</p>	<p>12 <b>Lentejas ecológicas con verduras</b> Rosada en salsa meniere y Lechuga Melocotón almibar</p> <p>H:44,99 g P:60,3 G:24,5 C:672 Alérgenos: 1. 3. 8.</p>
<p><b>Puré de verduras ecológicas</b> Escalope de pollo y Lechuga con maíz Fruta natural</p> <p>H:47,1 g P:32,8 G:26,1 C:570 Alérgenos: 1. 13.</p>	<p>16 Arroz con pollo y zanahoria Merluza en salsa verde con Lechuga Fruta natural</p> <p>H:26,3 g P:39,2 G:65,7 C:867 Alérgenos: 1. 13.</p>	<p>17 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata con Lechuga Yogur sabores</p> <p>H:63,2 g P:33,4 G:35,45 C:1000 Alérgenos: 1. 2. 4. 8.</p>	<p>18 Coditos con jamón york Bacalao a la romana con Lechuga Fruta natural</p> <p>H:118 g P:40,2 G:60,4 C:1181 Alérgenos: 1. 2. 3.</p>	<p>19 Sopa de picadillo Albóndigas de ternera en salsa con patatas Gelatina</p> <p>H:40,8 g P:39,7 G:41 C:709 Alérgenos: 1. 2. 4. 8. 13.</p>
<p>Lentejas con verduras Salchichas con tomate y patatas parisien Fruta natural</p> <p>H:34,4 g P:43,5 G:74,5 C:971 Alérgenos: 1. 4. 8. 13.</p>	<p>23 Espaguetis con chorizo Merluza en salsa limón con lechuga Fruta natural</p> <p>H:77 g P:45,5 G:28,4 C:721 Alérgenos: 1. 2. 3. 8.</p>	<p>24 Patatas a la riojana Huevos con bechamel y lechuga Yogur sabores</p> <p>H:27,8 g P:28,1 G:57,5 C:746 Alérgenos: 1. 2. 4. 8.</p>	<p>25 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1. 2. 8.</p>	<p>26 Arroz con tomate Platija empanada Lechuga y tomate natural Danonino Steet</p> <p>H:84,7 g P:45,8 G:53 C:952 Alérgenos: 1. 2. 3.</p>
<p>Crema de puerros con quesitos Sajonia plancha con Lechuga Fruta natural</p> <p>H:46,2 g P:61,7 G:59,7 C:993 Alérgenos: 1. 8. 4</p>	<p>30</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:

*La fibra contenida en los cereales con cáscara de tipo integral actúa contra enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer de colón*