

EL JARDÍN DE LOS GENIOS

ENERO - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
DÍA NO LECTIVO	1 Menestra de verduras con jamón Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Fruta natural	2 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogur sabores	3 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural	4 Arroz con tomate Merluza en salsa verde Lechuga con maíz Mouse de fresa	5
	H:45 g P:52,1 G:66,2 C:1012 Alérgenos: 1.2.8.	H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 2.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	H:47,1 g P:32,8 G:26,1 C:570 Alérgenos: 1.3.13.	
Tallarines con tomate Escalope de pollo Lechuga Fruta natural	8 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural	9 Crema de puerros con quesitos Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogur sabores	10 Patatas con carne Filete de atún Lechuga Fruta natural	11 Codos boloñesa Huevos con bechamel Lechuga Yogur de chocolate	12
H:83,9 g P:58,6 G:72,6 C:1198 Alérgenos: 1.2.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	H:33,1 g P:39,4 G:44,6 C:701 Alérgenos: 1.4.8.13.	H:29,2 g P:61,4 G:35,8 C:635 Alérgenos: 1.2.4.3.	H:80 g P:39,8 G:44,8 C:898 Alérgenos: 1.2.4.13.	
Arroz con pollo y zanahoria Bacalao a la romana Lechuga Fruta natural	15 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta natural	16 Lentejas ecológicas con verduras Filete de rape en salsa verde Lechuga Yogur sabores	17 Judías verdes con tomate Tortilla de patata Lechuga con atún Fruta natural	18 Sopa de cocido Cocido madrileño Actimel fresa	19
H:83,2 g P:24,7 G:53,4 C:923 Alérgenos: 1.3.	H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 13.	H:0 g P:0 G:0 C:242 Alérgenos: 1.13.	H:42,3 g P:18,2 G:35,95 C:577 Alérgenos: 2.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	
Guisantes con jamón Hamburguesa de ternera con tomate Patatas chips Fruta natural	22 Judías pintas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta natural	23 Macarrones con chorizo Bolitas de merluza en salsa Lechuga con maíz Yogur sabores	24 Patatas con chorizo Rosada en salsa meniere Lechuga Fruta natural	25 Calabacín rebozado Carne asada Lechuga Gelatina	26
H:50,2 g P:39,7 G:43,5 C:773 Alérgenos: 1.4.8.	H:68,6 g P:50,4 G:55,05 C:1020 Alérgenos: 2.8.	H:107,85 g P:36,6 G:53,3 C:1012 Alérgenos: 1.2.4.6.3.8.	H:21,99 g P:34,8 G:38,1 C:575 Alérgenos: 1.3.8.	H:21 g P:116 G:39,9 C:729 Alérgenos: 1.13.	
Espaguetis con beicon Merluza a la romana Lechuga con zanahoria Fruta natural	29 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural	30 Verduritas en tempura Pollo en salsa con patatas Yogur sabores	31		
H:85,6 g P:45,8 G:47 C:923 Alérgenos: 1.2.4.3.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	H:28,5 g P:40 G:46,7 C:646 Alérgenos: 1.13.			



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 aceite de oliva virgen extra es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras.