

EL JARDÍN DE LOS GENIOS

FEBRERO - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera con tomate Patatas cuadro Fruta natural	1 Arroz con tomate y j.york Rosada en salsa meniere Lechuga Flan
			H:41,5 g P:37,3 G:44,7 C:763 Alérgenos: 1.4.8.13.	H:45,39 g P:41,1 G:27,4 C:598 Alérgenos: 1.3.8.
Lentejas ecológicas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Fruta natural	5 Coditos boloñesa Merluza a la romana Lechuga con atún Fruta natural	6 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogur sabores	7 Patatas con carne Empanadillas de atún Lechuga Fruta natural	8 Crema de calabaza Escalope de pollo Patatas chips Crema de macedonia
H:6,5 g P:24,7 G:27,6 C:373 Alérgenos: 1.2.4.	H:85,6 g P:35,9 G:47 C:927 Alérgenos: 1.2.4.3.13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	H:29,8 g P:25,4 G:38,9 C:523 Alérgenos: 1.2.3.	H:20,5 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 1.13.
Guisantes con jamón Chuleta de sajonia en salsa Patatas Fruta natural	12 Arroz con magro y tomate Bolitas de merluza en salsa Lechuga con maíz Fruta natural	13 Crema hortelana Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Yogur sabores	14 Tallarines con atún Tortilla de patata Lechuga Fruta natural	15 Judías blancas con verduras Bacalao a la romana Lechuga Gelatina
H:19,8 g P:47,7 G:52 C:747 Alérgenos: 8.13.	H:79,95 g P:21,5 G:49,3 C:858 Alérgenos: 1.2.4.6.3.	H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 13.	H:99,1 g P:31,2 G:43,25 C:903 Alérgenos: 1.2.3.	H:81 g P:42,4 G:52,3 C:1278 Alérgenos: 1.3.
Macarrones con chorizo Varitas de merluza Lechuga Fruta natural	19 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural	20 Crema de calabacín con quesitos Cinta de lomo a la madrileña Patatas cuadro Yogur sabores	21 Paella Merluza al horno Lechuga Fruta natural	22 Menestra de verduras con jamón Tortilla de patata Lechuga Yogur de chocolate
H:107,8 g P:36,6 C:55,3 C:1012 Alérgenos: 1.2.4.3.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	H:20,3 g P:47,3 G:66,5 C:893 Alérgenos: 1.2.4.8.13.	H:62 g P:46,8 G:34,5 C:756 Alérgenos: 1.6.3.13.	H:61,1 g P:29,7 G:35,05 C:700 Alérgenos: 2.8.
Verduritas en tempura Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta natural	26 Judías pintas con arroz Huevos con bechamel Lechuga Fruta natural	27 Tallarines con tomate Filete de atún Lechuga con zanahoria Yogur sabores	28	
H:35,2 g P:32,3 G:55,7 C:762 Alérgenos: 1.8.13.	H:48,6 g P:63,9 G:58,4 C:1028 Alérgenos: 1.2.4.8.	H:75,6 g P:67,8 G:39,1 C:897 Alérgenos: 1.2.4.3.		



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:

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