SANTA MARÍA — JUNIO - 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Crema de calabaza ecológica Jamoncitos de pollo en su jugo Patata al horno Yogurt Pan y agua H:21,9 g P:45,7 G:35,4 C:654,7 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	2 Judías blancas con verduras y chorizo Bacalao Lechuga Fruta Pan y agua H:43,1 g P:24,7 G:22,8 C:686,3 Alérgenos: 1.4.3.12.8.	3 Guisantes con jamón Tortilla de patata Lechuga con tomate Fruta Pan y agua H:47,2 g P:21,5 G:15,5 C:650 Alérgenos: 1.2.12.8.
6 Vichyssoise Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta Pan y agua H:48,4 g P:30,3 G:42,7 C:683 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	7 Arroz con pollo Tortilla de queso Lechuga con maíz Fruta Pan y agua H:804,4 g P:30,87 G:41,9 C:724,55 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	8 Ensalada de pasta Croquetas de bacalao Lechuga Yogurt Pan integral y agua H:59,4 g P:10,2 G:9,3 C:682 Alérgenos: 10.1.2.4.6.3.12.8.	9 Lentejas con verduras y chorizo Merluza en salsa meniere Lechuga Fruta Pan y agua H:58,7 g P:40,4 G:23,8 C:684,6 Alérgenos: 5.1.4.3.12.8.	10 Puré de zanahorias Escalope de pollo Lechuga Fruta Pan y agua H:55 g P:20,47 G:19,4 C:658 Alérgenos: 1.12.8.13.
13 Espaguetis integrales aglio e olio Empanadillas de atún Lechuga con maíz Fruta Pan y agua H:45,6 g P:20,2 G:32,4 C:643,8 Alérgenos: 10.5.7.1.2.4.6.11.3.12.8.	14 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan y agua H:55,7 g P:19,2 G:13,4 C:652 Alérgenos: 1.2.12.8.	15 Judías verdes ecológicas con jamón Tortilla de patata Lechuga Yogurt Pan y agua H:36,3 g P:21,6 G:19,9 C:615 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	16 Crema de calabacín Salchichas con tomate Lechuga Fruta Pan y agua H:38,9 g P:24,2 G:30,5 C:668 Alérgenos: 1.12.8.13.	17 Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza al horno Lechuga Fruta Pan y agua H:40,6 g P:27,3 G:24,1 C:659 Alérgenos: 1.3.12.8.13.
20 Puré de verduras ecológico Cinta de lomo plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua H:25,9 g P:23,6 G:19,15 C:642 Alérgenos: 1.12.8.13.	21 Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan y agua H:24,7 g P:20 G:23 C:685,6 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	22 Arroz con tomate Pescadilla en salsa limón Lechuga Yogurt Pan integral y agua H:43 g P:28,3 G:20,2 C:674 Alérgenos: 1.4.3.12.8.13.	23 Menestra de verduras Albóndigas de ternera en salsa Patata dollar Fruta Pan y agua H:43,24 g P:25,9 G:16,88 C:672 Alérgenos: 1.12.8.13.	24 COMIDA FIN DE CURSO Pasta tricolor con tomate Hamburguesa de ternera Patatas chips Postre especial Pan y agua H:57,3 g P:29,8 G:36,5 C:683 Alérgenos: 1.2.12.8.
27	28	29	30	

Frutas: Melocotón, melón, sandía, fresón, manzana, pera o banana.



SERCAIB

¿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:

Recuerda ser activo físicamente en tu día a día.

Tel. 918858139 **mayte@sercaib.es** **www.sercaib.es**