STA MARIA — NOVIEMBRE - 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2 Coditos con jamón cocido Tortilla de atún Lechuga Yogurt Pan y agua H:64,5 g P:38,2 G:35,25 C:728 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.	3 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan integral y agua H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	4 Crema de zanahorias Albóndigas de ternera en salsa Patata dollar Fruta Pan y agua H:52,6 g P:17,3 G:34,52 C:590,28 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
7 Menestra de verduras Merluza en salsa meniere Patatas fritas Fruta Pan y agua H:25,84 g P:39,4 G:26,28 C:550 Alérgenos: 5. 1. 4. 3. 12. 8.	8 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan y agua H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	9 FESTIVO	10 Crema de calabacín ecológica Muslitos de pollo en su jugo Patata al horno Fruta Pan y agua H:29,15 g P:40,44 G:29,6 C:544,76 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	11 Judías blancas con verduras y chorizo Cinta de lomo en salsa Lechuga Fruta Pan y agua H:34,9 g P:54,46 G:48,76 C:793,4 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
14 Macarrones integrales matriciana Bocadito de rosada Lechuga Fruta Pan y agua H:79,12 g P:34,2 G:32,72 C:747,76 Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8.	15 Crema de calabaza ecológica Salchichas con tomate Patata al horno Fruta Pan y agua H:46,5 g P:19,75 G:37,8 C:593,9 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	16 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan y agua H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	17 Judías verdes con jamón Escalopines en salsa Patatas a cuadritos Fruta Pan y agua H:31,1 g P:44,7 G:40,3 C:665,9 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	18 Guiso de patatas, vegetales y carne Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan y agua H:55,58 g P:25,6 G:31,4 C:607,32 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.
21 Sopa de puchero Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua H:32,9 g P:22,1 G:35,92 C:543,28 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.	22 Arroz con tomate y beicon Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan y agua H:66 g P:47,25 G:30 C:723 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	23 Crema de puerros ecológicos Fingers de pollo Lechuga con maíz Yogurt Pan y agua H:53,9 g P:24,78 G:28,68 C:629,48 Alérgenos: 1. 4. 11. 12. 8. 13.	24 Lentejas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga Fruta Pan y agua H:35,8 g P:39,03 G:48,87 C:739,49 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	25 Espaguetis integrales carbonara Hamburguesa de ternera Lechuga con zanahoria Fruta Pan y agua H:68,7 g P:32,94 G:36,28 C:733,08 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.
28 Puré de verduras ecológico Escalope de pollo Lechuga Fruta Pan y agua H:29,5 g P:33,82 G:40,9 C:632,68 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	29 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan y agua H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	30 DÍA DE CHINA Arroz tres delicias Cerdo agridulce Yogurt Pan y agua  H:62,8 g P:40,76 G:22,8 C:619,4 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.		

Frutas de temporada: manzana, pera, banana, clementina.

SERCAIB GRUPO



LEYENDA DE ALÉRGENOS

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:

La fruta y la verdura esenciales en un menú de altura !

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