SANTA MARIA — DICIEMBRE - 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza en salsa meniere Champiñones Fruta Pan -Agua H:30,9 g P:56,1 G:35,1 C:663,5 Alérgenos: 5.1.4.3.12.8.	2 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan -Agua H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1.2.12.8.
5 NO LECTIVO	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	9 Macarrones con jamón cocido y salsa de tomate Empanadillas de atún Lechuga Fruta Pan -Agua H:101,76 g P:24,72 G:33,95 C:811,47 Alérgenos: 10.5.7.1.2.4.6.11.3.12.8.
12 Crema de calabaza ecológica Bocadito de rosada Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:62,02 g P:24,5 G:31,72 C:612,76 Alérgenos: 1.6.3.12.8.13.	13 Sopa minestrone Pollo en pepitoria Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua H:6,6 g P:37,4 G:28,1 C:429 Alérgenos: 1.2.12.8.13.	14 Menestra de verduras ecológicas Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogurt Pan integral -Agua H:42,04 g P:16,64 G:35 C:593,46 Alérgenos: 1.4.12.8.13.	15 Judías pintas Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua H:52,52 g P:29,31 G:44 C:719,12 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	16 Arroz con verduras Chuleta de Sajonia al horno Lechuga Fruta Pan -Agua H:59,15 g P:45,15 G:11,45 C:520,25 Alérgenos: 1.3.12.8.
19 Lentejas guisadas con zanahoria Merluza al horno Lechuga Fruta Pan -Agua H:23,8 g P:69,9 G:38,7 C:723,44 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	20 Judías verdes ecológicas con jamón Escalope de pollo Patata al horno Fruta Pan -Agua H:34,3 g P:39,32 G:42,9 C:680,58 Alérgenos: 1.12.8.	21 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan integral -Agua H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	22 COMIDA ESPECIAL Espirales con tomate y queso Perrito caliente Natilla de chocolate Pan -Agua H:95,7 g P:27,8 G:20,4 C:677,2 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	23 VACACIONES DE NAVIDAD
26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 	28 VACACIONES DE NAVIDAD 		30 VACACIONES DE NAVIDAD

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



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**