SANTA MARIA — ENERO - 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6 
9 Arroz con tomate Croqueta artesana de bacalao Lechuga Fruta Pan -Agua H:71 g P:21,1 G:24,3 C:587,1 Alérgenos: 10. 7. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.	10 Crema de calabacín ecológico Pollo en pepitoria Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua H:35,75 g P:41,84 G:39,7 C:667,76 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.	11 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.	12 Menestra de verduras Merluza en salsa limón Patata al horno Fruta Pan -Agua H:27,64 g P:45,4 G:9,7 C:508,7 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	13 Patatas a la riojana Cinta de lomo plancha Lechuga Fruta Pan -Agua H:31,3 g P:27,4 G:37,7 C:579,2 Alérgenos: 1. 12. 8.
16 Puré de verduras ecológico Chuleta de sajonia en salsa Patata al horno Fruta Pan -Agua H:38,25 g P:43 G:23,75 C:538,75 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	17 Judías blancas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan -Agua H:39,3 g P:40,66 G:421,81 C:682,45 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	18 Macarrones boloñesa Rosada Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:65,12 g P:33,2 G:28,97 C:630,01 Alérgenos: 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.	19 Judías verdes con jamón Gallo en salsa meniere Patata al horno Fruta Pan -Agua H:24,3 g P:48,6 G:36,3 C:618,3 Alérgenos: 5. 1. 4. 6. 3. 12. 8. 13.	20 Sopa de verduras Escalope de pollo Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:32,2 g P:33,92 G:38,4 C:610,08 Alérgenos: 10. 1. 12. 8.
23 Crema de calabaza ecológica Albóndigas de ternera en salsa Patata al horno Fruta Pan -Agua H:76,65 g P:18,04 G:34,82 C:692,14 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	24 Lentejas con verduras y chorizo Pescadilla en salsa limón Lechuga Fruta Pan -Agua H:24,26 g P:68,1 G:36,1 C:694,34 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	25 Arroz con magro Huevos con bechamel Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:82,03 g P:23,75 G:27,55 C:671,07 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	26 DÍA DE CANTABRIA Cocido montañés Rabas Lechuga Sobao pasiego Pan -Agua  H:44,85 g P:47,95 G:33,4 C:610,5 Alérgenos: 1. 2. 4. 6. 12. 8. 13.	27 Coditos con tomate y jamón cocido Escalopines en salsa Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua H:50,4 g P:41,35 G:34,5 C:653,5 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.
30 Puré de zanahorias Lacón plancha Patata al horno Fruta Pan -Agua H:44 g P:39,9 G:19 C:604 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	31 Sopa de picadillo Jamoncitos de pollo en su jugo Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:51,62 g P:44,42 G:27,7 C:632,9 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.			

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:

Los cítricos tienen un buen aporte de vitamina C.

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