CELIACO — FEBRERO - 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verduras ecológico Tortilla de patata Lechuga con tomate Yogurt **H:32,6 g P:22,8 G:36,35 C:560,05** **Alérgenos : 2. 4. 13.**	2 Lentejas con verduras y chorizo Merluza plancha Lechuga Fruta **H:26,36 g P:60,1 G:25,7 C:577,14** **Alérgenos : 3. 8.**	3 Pasta especial con daditos de pavo Cinta de lomo plancha Lechuga Fruta **H:62,5 g P:43,5 G:14,3 C:552,7** **Alérgenos : 8.**
6 Arroz con magro Rosada en su jugo Lechuga Fruta **H:53,75 g P:72,05 G:18,1 C:666,1** **Alérgenos : 3.**	7 Crema de verduras frescas Pollo plancha Fruta **H:30 g P:18,6 G:16,7 C:344,9** **Alérgenos : 13.**	8 Sopa de fideos especiales Cocido completo Yogurt **H:61,6 g P:50,6 G:35,85 C:771,45** **Alérgenos : 4. 8.**	9 Pasta especial a la boloñesa Tortilla francesa Lechuga Fruta **H:53,5 g P:27,9 G:18,85 C:495,25** **Alérgenos : 2. 13.**	10 Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Patata al horno Fruta **H:54,75 g P:60,35 G:45,8 C:872,6** **Alérgenos : 13.**
13 Crema de calabaza Filete de pavo con zanahoria Champiñones Fruta **H:62,55 g P:45,24 G:11,55 C:535,11** **Alérgenos : 13.**	14 Lentejas con verduras Pescadilla en su jugo Lechuga Fruta **H:19,2 g P:79,9 G:30,95 C:674,49** **Alérgenos : 3.**	15 Arroz a la andaluza Lomo al ajillo Lechuga Yogurt **H:65,25 g P:50,25 G:13,65 C:584,85** **Alérgenos : 4. 13.**	16 Sopa de verduras con fideos especiales Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta **H:20,4 g P:31,1 G:13,9 C:330,7** **Alérgenos :**	17 Pasta especial con tomate Tortilla de atún Lechuga Fruta **H:71 g P:30,7 G:33,25 C:706** **Alérgenos : 2. 3.**
20 Judías verdes con ajo Chuleta de sajonia en salsa Patatas fritas Fruta **H:27,75 g P:50 G:25,5 C:540,5** **Alérgenos : 13.**	21 Sopa de fideos especiales Cocido completo Fruta **H:61,6 g P:50,6 G:35,85 C:771,45** **Alérgenos : 8.**	22 Pasta especial con tomate y chorizo Merluza plancha Lechuga Yogurt **H:62,5 g P:52,5 G:16 C:604** **Alérgenos : 4. 3. 8.**	23 Judías pintas ecológicas con verduras Salchichas con tomate Patatas fritas Fruta **H:37,02 g P:37,35 G:50,7 C:750,12** **Alérgenos : 8.**	24 **NO LECTIVO**
27 **NO LECTIVO**	28 Sopa de fideos especiales Tortilla de patata Lechuga Fruta **H:37,7 g P:28,6 G:36,55 C:594,15** **Alérgenos : 2.**			



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:

Reducir alimentos ultraprocesados te dará un gran beneficio a tu salud.

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