SANTA MARÍA

FEBRERO - 2023

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verduras ecológico Tortilla de patata Lechuga con tomate Yogurt Pan integral -Agua H:32,6 g P:22,8 G:36,35 C:560,05 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.	2 Lentejas con verduras y chorizo Merluza en salsa limón Lechuga Fruta Pan -Agua H:24,26 g P:68,1 G:27,62 C:694,34 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	3 Espaguetis con tomate y pavo Cinta de lomo plancha Lechuga Fruta Pan -Agua H:63 g P:41,5 G:19,05 C:586,4 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.
6 Arroz con magro Rosada en salsa meniere Lechuga Fruta Pan -Agua H:57,35 g P:54,25 G:31,25 C:727,65 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8.	7 Crema de verduras frescas Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta Pan -Agua H:53,8 g P:17,2 G:36,74 C:614,66 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	8 Sopa de cocido Cocido completo Yogurt Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	9 Macarrones integrales boloñesa Huevos con bechamel Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:81,78 g P:24,6 G:31,55 C:704,22 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	10 Judías blancas con verduras Jamoncitos de pollo en salsa Patata al horno Fruta Pan -Agua H:54,75 g P:60,35 G:45,8 C:872,6 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
13 Crema de calabaza Hamburguesa de ternera con tomate Champiñones Fruta Pan -Agua H:86,17 g P:21,08 G:28,9 C:689,1 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	14 Lentejas con verduras Pescadilla a la romana Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:40,93 g P:48,4 G:43,05 C:745,11 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	15 DÍA DE ANDALUCÍA Arroz a la andaluza Flamenquín Lechuga y yogurt  H:93,22 g P:23,53 G:28,21 C:720,85 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	16 Sopa minestrone Solomillo de pollo empanado Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:48,6 g P:34,08 G:25,38 C:615,78 Alérgenos: 10. 1. 2. 11. 12. 8.	17 Coditos carbonara Tortilla de atún Lechuga Fruta Pan -Agua H:65,5 g P:32,8 G:37,45 C:730,2 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.
20 Judías verdes con ajo Chuleta de sajonia en salsa lechuga y atún Fruta Pan -Agua H:27,75 g P:50 G:25,5 C:540,5 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	22 Espirales con tomate y chorizo Gallo en salsa meniere Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:77,1 g P:52,6 G:41,2 C:905,4 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.	23 Judías pintas ecológicas con verduras Salchichas con tomate Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:37,02 g P:37,35 G:50,7 C:750,12 Alérgenos: 1. 12. 8.	24 
27 	28 Sopa de picadillo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan -Agua H:41,7 g P:29,2 G:34,15 C:590,95 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.			

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:

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

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