SANTA MARÍA				ABRIL - 2023
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
10 **NO LECTIVO**	11 Macarrones integrales con tomate Escalope de pollo Champiñones Fruta Pan -Agua H:68,6 g P:45,22 G:37,1 C:789,18 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	12 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogurt Pan -Agua H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	13 Crema de calabacín ecológica Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan -Agua H:35,15 g P:39,94 G:33,85 C:605,01 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	14 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.
17 Arroz con tomate Rosada al horno Lechuga Fruta Pan -Agua H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	18 Patatas a la riojana Huevos con bechamel Lechuga con atún Fruta Pan -Agua H:49,58 g P:10,4 G:50,2 C:696,82 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	19 Judías blancas ecológicas con verduras Cinta de lomo en salsa Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:36,8 g P:54,5 G:46,5 C:784,5 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	20 Tallarines al wok con vegetales Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H:78,8 g P:26,63 G:37,38 C:758,14 Alérgenos: 1. 2. 12. 8. 13.	21 Crema de verduras frescas Jamoncitos de pollo con verduras Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:36,3 g P:48,6 G:30,9 C:617,7 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
24 Fetuccini con daditos de pavo Gallo en salsa meniere Lechuga Fruta Pan -Agua H:55,1 g P:54 G:31,75 C:722,15 Alérgenos: 5. 1. 2. 3. 12. 8. 13.	25 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.	26 Crema de zanahorias Paella de pollo y verduras Lechuga Bebedino Pan integral -Agua H:86,4 g P:26,6 G:24,1 C:668 Alérgenos: 7. 1. 4. 12. 8. 13.	27 Menestra de verduras ecológicas Mini cachopo Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:32,24 g P:17,04 G:12,86 C:956,7 Alérgenos: 10. 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8. 13.	28 Lentejas con verduras y chorizo Merluza al horno Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:23,66 g P:69,9 G:38,8 C:723,44 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.



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:

Limita el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

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