






LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
 <p>Las alergias al cacahuete y otros frutos secos, pueden provocar dificultades para respirar y otras situaciones graves.</p>						<p>1 Arroz caldoso con pollo</p> <p>Filete de pescadilla en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco e integral, agua y yogur</p> <p>Kcal. 630 Prot. 29 Lip. 19 H.C. 84 Ca 237 Fe 3</p>		<p>2 Lentejas con zanahoria y puerro</p> <p>Ragú de pavo con ensalada de tomate y maíz</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 575 Prot. 34 Lip. 16 H.C. 77 Ca 113 Fe 7</p>	
<p>5 Guisantes salteados con jamón</p> <p>Canelones de atún con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. 618 Prot. 26 Lip. 29 H.C. 73 Ca 288 Fe 4</p>		<p>6 Sopa de picadillo</p> <p>Albóndigas de ternera con verduras y arroz integral</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 769 Prot. 21 Lip. 37 H.C. 86 Ca 66 Fe 3</p>		<p>7 Crema de calabacín con queso</p> <p>Filete de bacalao a la riojana (tomate, cebolla y pimientos) con patata cocida</p> <p>Pan blanco e integral, agua y yogur de beber</p> <p>Kcal. 596 Prot. 29 Lip. 14 H.C. 86 Ca 253 Fe 4</p>		<p>8 Judías pintas con arroz</p> <p>Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 593 Prot. 25 Lip. 21 H.C. 74 Ca 170 Fe 7</p>		<p>9 Patatas guisadas con calamares</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. 602 Prot. 34 Lip. 17 H.C. 78 Ca 249 Fe 4</p>	
<p>FIESTA</p>		<p>13 Espirales con bechamel</p> <p>Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y cebolla</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 588 Prot. 27 Lip. 15 H.C. 83 Ca 280 Fe 4</p>		<p>14 Sopa de cocido</p> <p>Cocido Madrileño con repollo</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. 650 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 94 Ca 274 Fe 7</p>		<p>15 Paella mixta</p> <p>Huevos cocidos en salsa con champiñón</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 597 Prot. 18 Lip. 21 H.C. 84 Ca 104 Fe 4</p>		<p>16 CUMPLEAÑOS</p> <p>Brócoli rehogado con patata </p> <p>Filete de platija (limanda) rebozado con ensalada de tomate natural</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. 564 Prot. 27 Lip. 25 H.C. 57 Ca 283 Fe 4</p>	
<p>19 Espaguetis integrales con tomate</p> <p>Huevos revueltos con gulas y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. 696 Prot. 26 Lip. 27 H.C. 87 Ca 259 Fe 5</p>		<p>20 Lentejas verdinas guisadas con chorizo</p> <p>Filete de merluza al horno con patatas y pimiento rojo</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 660 Prot. 32 Lip. 20 H.C. 90 Ca 117 Fe 7</p>		<p>21 Judías verdes salteadas con patata</p> <p>San Jacobo casero con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 666 Prot. 25 Lip. 31 H.C. 72 Ca 196 Fe 5</p>		<p>22 JORNADA GASTRONOMICA: CHINA</p> <p> Rollito de primavera</p> <p> Pollo con almendras y arroz tres delicias</p> <p> Galletas de la suerte</p>		<p>23 Crema de legumbres</p> <p>Cazón en adobo con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. 742 Prot. 33 Lip. 29 H.C. 88 Ca 262 Fe 6</p>	
<p>26 Sopa de pescado</p> <p>Filete de ternera en salsa de champiñón y patatas dado</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 668 Prot. 31 Lip. 30 H.C. 68 Ca 91 Fe 5</p>		<p>27 Judías blancas estofadas</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 602 Prot. 26 Lip. 22 H.C. 74 Ca 216 Fe 7</p>		<p>28 Arroz murciano</p> <p>Filetes de boquerón con ensalada de tomate natural</p> <p>Pan blanco e integral, agua, fruta y leche</p> <p>Kcal. 768 Prot. 20 Lip. 23 H.C. 108 Ca 194 Fe 3</p>		<p>29 Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Lacón a la gallega con lechuga</p> <p>Pan blanco e integral, agua y fruta</p> <p>Kcal. 592 Prot. 27 Lip. 17 H.C. 81 Ca 141 Fe 7</p>		<p>30 Crema de calabaza</p> <p>Ventresca de merluza en salsa marinera con patata cocida</p> <p>Pan blanco e integral, agua, y natillas</p> <p>Kcal. 615 Prot. 26 Lip. 13 H.C. 98 Ca 280 Fe 3</p>	

RECOMENDACIONES DE CENAS

Jueves	1	Repollo rehogado con manzana	Pechuga de pollo empanada
Viernes	2	Crema de calabaza	Merluza a la romana
Lunes	5	Ensalada de tomate y queso fresco	Filete de ternera a la plancha
Martes	6	Champiñón al ajillo	Huevos rellenos de atún
Miércoles	7	Arroz integral salteado	Redondo de ternera en salsa
Jueves	8	Menestra rehogada	Boquerones fritos
Viernes	9	Ensalada de rúcula con atún	Salchichas con tomate
Martes	13	Calabacín rebozado	Tortilla de york
Miércoles	14	Ensalada mixta	Salmón a la plancha
Jueves	15	Sopa de verduras	Filete de ternera a la plancha
Viernes	16	Arroz tres delicias	Croquetas de jamón
Lunes	19	Puré de verduras	Tiras de pollo empanadas
Martes	20	Coliflor rehogada	Tortilla de patata
Miércoles	21	Pasta tricolor	Filetes rusos
Jueves	22	Patatas panaderas con pimientos	Lubina al horno
Viernes	23	Revuelto de acelgas con huevo y jamón	Consomé
Lunes	26	Berenjena asada	Palometa con tomate
Martes	27	Puré de patata	Chuleta de sajonia
Miércoles	28	Ensalada de espinacas y tomatitos	Cinta de lomo a la plancha
Jueves	29	Sopa de letras	Empanadillas de atún
Viernes	30	Ensalada de lechuga, tomata y cebolla	Hamburguesa de pollo

**Todas las cenas deberán ir acompañadas de una ración de pan blanco o integral
Se recomienda completar la cena con fruta y leche**

¿SABIAS QUÉ ... ES UNA ALERGIA ALIMENTARIA?

Quizás tú mismo o algún compañero de clase no puede comer alguno o varios alimentos porque les causa alergia. Esto les sucede porque su sistema inmunológico o defensas reaccionan de una manera exagerada frente a ellos como si fueran extraños o tóxicos produciéndoles tras su ingesta o incluso contacto reacciones adversas. Éstas pueden ir desde leves picores o erupciones cutáneas a síntomas muy graves como asfixia o pérdida de conocimiento conocida como anafilaxia. Los alimentos que con más frecuencia causan alergia en la población infantil son: la leche, los huevos, el pescado, la soja y los frutos secos.

Por ello, es muy importante no ofrecer alimentos a otros niños, principalmente si son alérgicos, ya que podemos desencadenar una reacción de manera accidental.