

CHIQUIPATIO

ENERO - 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Judías verdes con tomate Escalope de pollo Lechuga Fruta	1 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt	2 Coditos con atún Merluza al horno Lechuga con maiz Fruta	3 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Natillas de vainilla
	H:26,2 g P:40,6 G:67,1 C:889 Alérgenos: 7.1.4.12.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	H:35,5 g P:20,5 G:10,9 C:200 Alérgenos: 7.1.2.3.12.8.13.	H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
FIESTA	7 Arroz con tomate Platija empanada Lechuga Fruta	8 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Yogurt	9 Espaguetis boloñesa Filete de boquerón en tempura Lechuga Fruta	10 Menestra de verduras con jamón Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Gelatina de fresa
	H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	H:73,5 g P:15,1 G:17,2 C:525 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.13.	H:46,5 g P:8,4 G:54,1 C:1030 Alérgenos: 7.1.12.8.13.
Arroz tres delicias Merluza a la romana Lechuga Fruta	14 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta	15 Guisantes con beicon Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogurt	16 Judías pintas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Fruta	17 Crema de calabacín con picatostes Rosada al horno Lechuga Melocotón en almíbar
H:88,7 g P:33 G:42 C:870 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:40,8 g P:39,7 G:41 C:709 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.13.	H:48,6 g P:63,9 G:58,4 C:1008 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	H:9,9 g P:13,7 G:11,1 C:215 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.
Judías verdes con jamón Chuleta de sajonia plancha Lechuga Fruta	21 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata Lechuga con maiz Fruta	22 Coditos con york Merluza al horno Lechuga Yogurt	23 Menestra de verduras con bacon Jamoncitos de pollo con verduras Lechuga Fruta	24 Sopa de cocido Cocido madrileño Flan
H:44 g P:7,2 G:74,2 C:1178 Alérgenos: 7.1.12.8.	H:70,5 g P:32,2 G:32,25 C:750 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:77 g P:35,6 G:28,1 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.	H:46,1 g P:83,8 G:53,9 C:1028 Alérgenos: 7.1.12.8.13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.
Macarrones con chorizo y queso Platija empanada Lechuga Fruta	28 Judías blancas ecológicas con verdura Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta	29 Guisantes con jamón Huevos con bechamel Lechuga con maiz Yogurt	30 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta	31
H:41,2 g P:9,6 G:16,3 C:370 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	H:26,2 g P:40,6 G:67,1 C:889 Alérgenos: 7.1.4.12.8.	H:24,4 g P:39,6 G:36,2 C:597 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A - COMIDA

Cereales, féculas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo

B - CENA

Verduras
Cereales o féculas
Pescado o huevo
Carne o 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:

Comenzar la jornada con un desayuno saludable es fundamental para llevar una vida más sana y poder llevar a cabo toda la actividad de la mañana