

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de pollo y verduras Filete de limanda a la romana (Al: 1. 3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:74,4 g P:34,7 G:18,2 C:1101	3 Judías pintas con verduras y chorizo (Al: 8.) Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:48,02 g P:28,42 G:43,82 C:700,14	4 Puré de verduras ecológico (Al: 13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al: 1. 8. 13.) Yogurt Pan integral -Agua H:28,2 g P:36,6 G:33,3 C:571	5 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	6 Macarrones con tomate (Al: 1. 2.) Salmón al horno con verduras (Al: 1. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:67,5 g P:27,3 G:14,2 C:505,1
Guisantes con jamón (Al: 8.) Cordon bleu de pavo (Al: 1. 2. 4.) Patata asada Fruta Pan -Agua H:46,11 g P:28,7 G:23,9 C:514	10 Ensalada de patata, atún y jamón cocido (Al: 3. 8. 13.) Merluza al horno (Al: 1. 3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:4,8 g P:45,3 G:18,6 C:367,8	11 DIA DE ITALIA Fetuccini carbonara (Al: 1. 2. 4.) Escalope a la milanesa (Al: 1. 2. 4.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:96,63 g P:65,16 G:33,1 C:939,7	12 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:53,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85	13 Arroz con tomate Filete de boquerón en tempura (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:63,9 g P:45 G:26,25 C:671,85
Crema de calabacín ecológica (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 10. 1. 4. 11. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:52,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4	17 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	18 Menestra de verduras (Al: 8.) Pollo asado (Al: 13.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua H:22,24 g P:61,3 G:20,88 C:575	19 Ensalada de judía blanca (Al: 13.) Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:43,7 g P:41,45 G:41,55 C:714,55	20 MENÚ DIVERTIDO Pasta tricolor con tomate (Al: 1. 2.) Hamburguesa de ternera con queso (Al: 1. 4. 8.) Patatas chips Natilla de chocolate Pan -Agua H:51,5 g P:25 G:5,9 C:309



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:

¡SERCAIB CATERING IBÉRICA les desea felices vacaciones!