

CATERING

ABRIL - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Guisantes rehogados con jamón (Al: 8.) Salchichas de pavo en salsa (Al: 8.13.) Patatas Fruta Pan -Agua H37,9 g P:30,7 G:24,6 C:504	1 Judías blancas con verduras y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H39,3 g P:40,66 G:51,81 C:782,45	2 Puré de zanahorias ecológicas (Al:13.) Pollo en pepitoria (Al: 2.13.) Patatas Fruta Pan -Agua H42,6 g P:41,3 G:35,1 C:649	3 Potaje de verduras Merluza al horno (Al:1.3.13.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H35,03 g P:53,54 G:23,58 C:1504,8
Judías verdes con beicon Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al:1.4.8.) Patatas Fruta Pan -Agua H44,5 g P:24,7 G:41,54 C:659,66	7 Lentejas guisadas (Al: 8.13.) Huevos con bechamel (Al: 5.1.2.4.6.5.) Lechuga con atún Fruta Pan -Agua H53,48 g P:27,6 G:40,3 C:686,52	8 Macarrones con tomate y queso (Al: 1.2.4.) Salmón al horno con verduras (Al: 6.3.13.) Yogurt Pan integral -Agua H52,8 g P:53 G:30 C:692,6	9 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	10 SEMANA SANTA
SEMANA SANTA 14	SEMANA SANTA 15	SEMANA SANTA 16	DÍA FESTIVO 17	DÍA FESTIVO 18
SEMANA SANTA 21	Arroz con tomate Filete de limanda a la romana (Al: 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H83,5 g P:21,6 G:6,35 C:979,25	22 <u>DIÁ DE CERVANTES (LA MANCHA)</u> Sopa castellana (Al: 1.12.8.) Carcamusas Pan integral -Agua H15 g P:14 G:20 C:318	23 Crema de puerros ecológicos (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua H54,1 g P:17,83 G:39,28 C:641,24	24 Lentejas con verduras y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69
Coditos con tomate y chorizo (Al: 1.2.8.) Rosada al horno (Al: 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H54,8 g P:58 G:27,9 C:702,3	28 Crema de verduras frescas ecológicas (Al: 13.) Pollo asado con patatas a cuadrado (Al: 13.) Fruta Pan -Agua H54,75 g P:39,1 G:29,8 C:643,6	29 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo (Al: 8.) Yogurt Pan integral -Agua H61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	30	



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:**