

CATERING			JUNIO - 2025		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Puré de zanahorias (Al : 13.) Chuleta de pavo (Al : 13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:42,8 P:44,7 G:12,4 C:432,16	2 Judías pintas con verduras y chorizo 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	3 Paella de pollo y verduras Merluza en salsa limón (Al : 1.3.13.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua H:56,8 G:P:65,6 G:33 C:785,7	4 Sopa de cocido (Al : 1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 G:P:49,4 G:31,35 C:726,15	5 Macarrones con tomate (Al : 1.2.) Salmón al horno con verduras (Al : 1.3.13.) Fruta Pan -Agua H:54,9 G:P:48,5 G:26,9 C:655,7	6
Guisantes con ajo Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al : 1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua H:52,5 G:P:31,93 G:35,08 C:652,64	9 Coditos carbonara (Al : 1.2.4.) Rosada al horno (Al : 1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:54,3 G:P:58,4 G:28,8 C:710	10 Ensalada de patata, atún y jamón cocido (Al : 3.8.13.) Cordon bleu de pavo (Al : 1.2.4.8.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan integral -Agua H:8,21 G:P:11 G:13,7 C:240	11 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata (Al : 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:53,3 G:P:35,8 G:45,05 C:754,85	12 Arroz con tomate Bacalao en salsa (Al : 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:66,8 G:P:54,3 G:16,05 C:628,85	13
Crema de calabacín ecológica (Al : 13.) Cinta de lomo plancha Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:39,15 G:P:28,44 G:19,4 C:444,96	16 Arroz tres delicias (Al : 2.8.) Pescadilla en salsa verde (Al : 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:61 G:P:46,5 G:29,75 C:697,75	17 Menestra de verduras rehogada (Al : 8.) Pollo asado con patatas a cuadrado (Al : 13.) Yogurt Pan integral -Agua H:43,95 G:P:48,1 G:32,2 C:658	18 Sopa de cocido (Al : 1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 G:P:49,4 G:31,35 C:726,15	19 <u>DÍA DIVERTIDO</u> Pasta tricolor con tomate (Al : 1.2.) Nugget en tempura (Al : 10.5.7.1.2.4.6.11.3.8.) Patatas fritas Cena de chocolate H:51,5 G:P:25 G:5,9 C:309	20
Judías verdes salteadas con jamón (Al : 8.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al : 1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua H:20,7 G:P:11,1 G:12,3 C:237,9	23 Espaguetis con tomate y queso (Al : 1.2.4.) Fogonero al horno (Al : 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:49,8 G:P:17 G:9 C:348,2	24 Lentejas con verduras Tortilla de patata (Al : 2.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan integral -Agua H:35,7 G:P:41,8 G:46,15 C:725,69	25 Crema de espinacas con boniato (Al : 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al : 1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua H:54,05 G:P:23,73 G:36,38 C:638,94	26 Arroz con magro Filete de limanda a la romana (Al : 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:76,75 G:P:29,35 G:8,35 C:1001,25	27
Sopa de estrellitas (Al : 5.1.2.4.6.3.8.) Cinta de lomo en salsa (Al : 13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:12,3 G:P:31 G:23 C:381					



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿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:

¡SERCAIB CATERING IBÉRICA les desea felices vacaciones!