

CATERING			OCTUBRE ~ 2025		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
		Guisantes rehogados con pavo Pollo en pepitoria (Al: 2.) Patatas fritas Yogurt Pan integral -Agua	1 Arroz con tomate Huevos con bechamel (Al: 5.1.2. 4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua	2 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua	3
		H:34,5 g P:55,1 G:38,3 C:705	H:88,78 g P:16 G:25,55 C:649,07	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	
Menestra de verduras ecológicas Escalopín de ternera (Al: 1.2.4.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:34,34 g P:13,94 G:27,96 C:480,7	6 Judías pintas ecológicas con verduras Cinta de lomo a la madrileña (Al: 1.2.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:32,32 g P:55,04 G:46,9 C:767,92	7 Coditos con tomate y pavo (Al: 1.2.) Merluza en salsa limón (Al: 1.3.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan integral -Agua H:54,8 g P:43,5 G:7,42 C:338,7	8 Lentejas ecológicas estofadas Chuleta de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:29,28 g P:61,73 G:27,25 C:581,77	9 DÍA DE LA HISPANIDAD Paella de pollo y verduras (Al: 6.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:68,1 g P:39,3 G:43,15 C:817,05	10
	13 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	14 Guiso de patatas, vegetales y carne Huevos con bechamel (Al: 5.1.2. 4.6.11.3.8.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:55,58 g P:25,6 G:31,4 C:607,32	15 Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.8.13.) Fruta Pan -Agua H:44,5 g P:26,23 G:40,18 C:644,34	16 Verduritas en tempura (Al: 10.5. 7.1.2.4.6.11.3.8.) Pollo asado con patatas a cuadrito (Al: 13.) Fruta Pan -Agua H:37,05 g P:43 G:43,6 C:718,7	17
Arroz tres delicias con pavo Cinta de lomo al ajillo (Al: 13.) Patata asada Fruta Pan -Agua H:86,1 g P:52,2 G:22,45 C:758,25	20 Lentejas ecológicas con verduras Salmón al horno con verduras (Al: 1.3.) Fruta Pan -Agua H:38 g P:54,6 G:40 C:731,4	21 Puré de verduras ecológico (Al: 13.) Escalope de pollo (Al: 1.11.8.) Patata asada Yogurt Pan integral -Agua H:29,5 g P:33,82 G:40,9 C:632,68	22 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:39,3 g P:40,6 G:51,75 C:782,45	23 Tallarines boloñesa (Al: 1.2.) Pescadilla en salsa meniere (Al: 1.3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:53,6 g P:56,5 G:30,25 C:712,65	24
Crema de calabaza ecológica (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.8.13.) Fruta Pan -Agua H:56,7 g P:20,43 G:36,88 C:621,64	27 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	28 Espaguetis carbonara (Al: 1.2.4. 8.) Filete de gallineta en salsa de hortalizas (Al: 1.3.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua H:49,56 g P:34,6 G:14,4 C:428,2	29 Arroz con magro Huevos con bechamel (Al: 5.1.2. 4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:82,03 g P:23,75 G:27,55 C:671,07	30 Guisantes rehogados con jamón Jamoncitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:58,15 g P:54,55 G:32,5 C:743,1	31



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:

Las frutas y verduras nos aportan fibra, vitaminas y minerales.