

CATERING			SEPTIEMBRE - 2025		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Arroz con tomate Merluza en salsa limón (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:65,9 g P:52,5 G:12,67 C:663,95	1 Guisantes con ajo Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:40,8 g P:47,8 G:30,2 C:627	2 Espaguetis carbonara (Al:1.2.4.8.) Filete de limanda a la romana (Al:1.3.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:72,5 g P:25,7 G:11,3 C:996,2	3 Lentejas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:35,7 g P:41,8 G:46,15 C:725,69	4 Verduritas en tempura (Al:10.5.7.1.2.4.6.11.3.8.) Muslitos de pollo en su jugo (Al:13.) Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua H:12,3 g P:43,5 G:39,3 C:583	
Macarrones con tomate y queso (Al:1.2.4.) Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:77,68 g P:24 G:29,3 C:669,82	8 Judías verdes con jamón Chuleta de pavo Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:26,7 g P:51,9 G:17,7 C:450,06	9 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Yogurt Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	10 Crema de calabacín ecológica (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:52,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4	11 Arroz tres delicias Rosada al horno (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:59,8 g P:56,3 G:26,1 C:699,3	
Puré de zanahorias ecológica (Al:13.) Escalope de pollo (Al:1.11.8.) Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua H:49,6 g P:32,12 G:37,6 C:662,68	15 Judías pintas con verduras y chorizo Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:36,44 g P:38,62 G:49,57 C:746,37	16 Coditos con tomate y queso (Al:1.2.4.) Merluza en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:3,6 g P:37,5 G:24 C:380	17 Guisantes rehogados con pavo Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:12,3 g P:31 G:23 C:381	18 Paella de pollo y verduras (Al:6.) Buñuelos de bacalao (Al:10.5.7.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:75,9 g P:28,9 G:40,48 C:781	
Tallarines boloñesa (Al:1.2.) Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:78,28 g P:26 G:26,55 C:656,07	22 Ensalada de patata, atún y jamón cocido (Al:3.13.) Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan -Agua H:3,4 g P:36 G:21 C:346,6	23 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Yogurt Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	24 Arroz con tomate Pollo asado con patatas a cuadrito (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:85,25 g P:44,5 G:27,55 C:766,95	25 Judías blancas con verduras Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:29,3 g P:68,8 G:421 C:771,3	
Menestra de verduras con ajo Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:43 g P:22,93 G:34,78 C:576,74	29 Coditos con tomate (Al:1.2.) Palometa en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:57,5 g P:48 G:28,15 C:673,25	30			



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:

Dieta sana+deporte+2L de agua al día= hábitos saludables