CATERING — NOVIEMBRE - 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Sopa de cocido (Al : 1. 2.) Cocido completo **(proteína vegetal)** Pera Pan **integral** -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	4 Arroz con magro Huevos con bechamel (Al : 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Yogurt vitalínea Pan -Agua H:82,03 g P:23,75 G:27,55 C:671,07	5 Judías pintas **ecológicas** con verduras Pollo asado (Al : 13.) Lechuga Mandarina Pan **integral** -Agua H:23,52 g P:81 G:40,2 C:776,22	6 Espirales **integrales** con tomate y pavo (Al : 1. 2.) Rape en salsa verde (Al : 1. 3. 13.) Lechuga con maíz Manzana Pan -Agua H:33,2 g P:41,8 G:20,9 C:483,5
9 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Arroz con tomate Vegan burger (Al : 1. 11. 8.) Lechuga Plátano Pan -Agua H:83,5 g P:12,2 G:24,25 C:601,05	10 Crema de calabacín **ecológica** (Al : 13.) Albóndigas en salsa con patatas fritas (Al : 1. 11. 8.) Pera Pan **integral** -Agua H:48,19 g P:18,04 G:40,84 C:632,48	11 Lentejas **ecológicas** estofadas Tortilla de patata (Al : 2.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan -Agua H:39,98 g P:38,13 G:47,9 C:739,66	12 Macarrones **integrales** carbonara (Al : 1. 2. 4. 8.) Merluza al horno (Al : 1. 3.) Lechuga Mandarina Pan **integral** -Agua H:54,8 g P:60,3 G:28,6 C:717,8	13 Guisantes rehogados con jamón Magro estofado (Al : 13.) Patata al horno Manzana Pan -Agua H:35,4 g P:50,7 G:33,95 C:649,75
16 Puré de verduras **ecológico** (Al : 13.) Cinta de lomo en salsa con patatas fritas (Al : 13.) Plátano Pan -Agua H:28,2 g P:36,6 G:33,3 C:571	17 Judías blancas **ecológicas** con verdura y chorizo Huevos con bechamel (Al : 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Pera Pan **integral** -Agua H:50,88 g P:30,4 G:46 C:736,22	18 Espaguetis **integrales** con tomate (Al : 1. 2.) Salmón al horno con verduras (Al : 1. 3.) Lechuga Yogurt vitalínea Pan -Agua H:58,4 g P:53 G:27,5 C:693,1	19 Sopa de cocido (Al : 1. 2.) Cocido completo **(proteína vegetal)** Mandarina Pan **integral** -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	20 Paella de pollo y verduras Fogonero al horno (Al : 1. 3. 13.) Lechuga con maíz Manzana Pan -Agua H:56,2 g P:67,4 G:35,7 C:814,8
23 Judías verdes salteadas con beicon Albóndigas en salsa con patatas asadas (Al : 1. 11. 8.) Plátano Pan -Agua H:39,74 g P:24,7 G:41,54 C:640,62	24 Espirales **integrales** con tomate y queso (Al : 1. 2. 4.) Sticks vegetales (Al : 1. 11. 8.) **(proteína vegetal)** Lechuga Pera Pan **integral** -Agua H:84 g P:20,8 G:30,15 C:690,55	25 Arroz tres delicias Tortilla de patata (Al : 2.) Lechuga Yogurt Pan -Agua H:71,7 g P:28,2 G:33,55 C:701,55	26 Guiso de patatas, vegetales y carne Abadejo al horno (Al : 1. 3.) Lechuga Mandarina Pan **integral** -Agua H:32,1 g P:63,9 G:29,7 C:651,3	27 Lentejas **ecológicas** con verdura y chorizo Filete de pollo en salsa de hortalizas Patata al horno Manzana Pan -Agua H:45,4 g P:50,9 G:28,35 C:633,5
30 Crema de zanahorias **ecológicas** (Al : 13.) Ragout de pavo estofado (Al : 13.) Patata al horno Plátano Pan -Agua H:42 g P:36,5 G:23 C:528				

** La fruta puede variar en función del grado de maduración



LEYENDA DE ALÉRGENOS

SERCAIB

¿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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportar los nutrientes nececsario

Tel. 918858139 **calidad-nutricion@sercaib.es** **www.sercaib.es**