

CATERING

SEPTIEMBRE - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menestra de verduras con bacon Escalope de pollo con Lechuga Fruta natural H:44,6 g P:51,9 G:66 C:1010 Alérgenos: 1.	3 Patatas con carne Rosada al horno con Lechuga Fruta natural H:27,79 g P:50 G:22,1 C:461 Alérgenos: 1.3.15.	4 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga y tomate natural Yogur sabores H:70,8 g P:40,1 G:40,55 C:835 Alérgenos: 1.2.4.8.	5 Arroz con tomate Filete de platija con Lechuga Fruta natural H:65,2 g P:44,6 G:25,3 C:505 Alérgenos: 1.3.	6 Sopa de cocido Cocido madrileño Bebedino danone H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.8.
Espaguetis con chorizo Bacalao a la romana con Lechuga Fruta natural H:118 g P:45,2 G:64,6 C:1193 Alérgenos: 1.2.4.3.8.	10 Judías blancas con verduras y chorizo Huevos con bechamel con Lechuga Fruta natural H:43,2 g P:46,9 G:38,8 C:1008 Alérgenos: 1.2.4.8.	11 Paella Merluza en salsa limón con Lechuga con maíz Yogur sabores H:62 g P:46,8 G:34,8 C:756 Alérgenos: 1.4.6.3.8.15.	12 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta natural H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.8.	13 Crema de calabaza ecológica Cinta de lomo plancha con chips Mouse de fresa H:118 g P:46,5 G:34,5 C:738 Alérgenos: 1.4.15.
Arroz con tomate y jamón york Rosada en salsa verde con Lechuga Fruta natural H:45,59 g P:41,1 G:27,4 C:598 Alérgenos: 1.3.8.15.	17 Puré de verduras Hamburguesa de ternera con patatas Fruta natural H:47,5 g P:29,2 G:43,9 C:738 Alérgenos: 1.8.15.	18 Tallarines boloñesa Filete de atún con Lechuga Yogur sabores H:75,6 g P:57,9 G:39,1 C:901 Alérgenos: 1.2.4.3.15.	19 Calabacín rebozado Jamoncitos de pollo con verduras y patatas Fruta natural H:24,2 g P:7,3 G:6,46 C:972 Alérgenos: 1.15.	20 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata con Lechuga Gelatina H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 1.2.4.
Crema de calabacín Salchichas con tomate con chips Fruta natural H:34,1 g P:42,6 G:73,4 C:970 Alérgenos: 1.8.15.	24 Patatas a la riojana Merluza a la romana con Lechuga y atún Fruta natural H:33,4 g P:24,2 G:59,7 C:775 Alérgenos: 1.2.4.3.8.	25 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogur sabores H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 1.2.4.8.	26 Coditos con atún Tortilla de patata con Lechuga Fruta natural H:99,1 g P:31,2 G:43,25 C:903 Alérgenos: 1.2.3.	27 Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera con tomate y patatas Melocotón almibar H:64,8 g P:63,8 G:63,5 C:1140 Alérgenos: 1.8.15.



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:

*Evitar las carnes rojas, que aportan siempre gran cantidad de grasas saturadas, y elegir, en cambio, cortes magros de vaca, ternera o cordero, eliminando la grasa visible antes de cocinarlas.*