

CATERING			MAYO - 2025	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
Puré de verduras (Al:13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:43,8 g P:36 G:30,25 C:592,25	5 Ensalada legumbre (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua H:50,8 g P:39,38 G:43,38 C:751,14	6 Arroz con tomate Rosada al horno (Al:1.3.13.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan integral -Agua H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05	7 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	8 Patatas guisadas con carne Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:28,28 g P:7 G:20,3 C:323,82
Lentejas con verduras y chorizo Buñuelos de bacalao (Al:10.5.7.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:43,36 g P:31,4 G:43,58 C:689,64	12 Coliflor rebozada (Al:5.1.2.4.6.3.) Pollo asado con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:37,55 g P:44,1 G:42,9 C:712,7	13 Coditos con tomate (Al:1.2.) Merluza al horno (Al:1.3.13.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,8	14 Judías pintas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con atún Fruta Pan -Agua H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,25	15 <u>DÍA SIN GLUTEN</u> Crema de calabaza (Al:13.) Cinta de lomo en salsa especial Gelatina Agua H:71,35 g P:36,24 G:30,3 C:703,86
Macarrones con tomate y pavo (Al:1.2.8.) Salmón al horno con verduras (Al:1.6.3.13.) Fruta Pan -Agua H:56,4 g P:53,5 G:32,25 C:726,8	19 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	20 Crema de espinacas con boniato (Al:13.) Filete de pollo en salsa (Al:13.) Yogurt Pan integral -Agua H:39,05 g P:40,9 G:17,85 C:481	21 Arroz con magro Filete de limanda a la romana (Al:1.3.13.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H:76,75 g P:29,35 G:8,35 C:1001,25	22 Guisantes con ajo Chuleta de pavo (Al:13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:34,5 g P:57,6 G:12,6 C:458,16
Puré de zanahorias (Al:13.) Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:59,8 g P:17,5 G:36,24 C:632,76	26 Espaguetis carbonara (Al:1.2.4.) Merluza al horno (Al:1.3.13.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:54,3 g P:58,4 G:28,8 C:710	27 Lentejas con verduras Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.3.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:47,28 g P:31,6 G:40,4 C:679,46	28 Arroz con tomate Rosada al horno (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05	29 Judías verdes rehogadas con ajitos Escalopín de ternera (Al:1.2.4.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:21 g P:28 G:12,3 C:329



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:

el calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una ingesta adecuada de leche y derivados