

CATERING CAMBIOS					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	5 Ensalada legumbre (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua	6 Arroz con tomate Rosada al horno (Al:1.3.13.) Lechuga con zanahoria Yogurt natural Pan integral -Agua	7 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua	8 Patatas guisadas con carne Tortilla francesa (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua	9				
H:43,8 g P:36 G:30,25 C:592,25	H:50,8 g P:39,38 G:43,38 C:751,14	H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05	H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	H:15 g P:8,9 G:12,6 C:155					
Lentejas con verduras Pavo plancha (Al:8) Lechuga Fruta Pan -Agua	12 Puré de verduras (Al:13.) Pollo asado con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua	13 Coditos con tomate (Al:1.2.) Merluza al horno (Al:1.3.13.) Lechuga Yogurt natural Pan integral -Agua	14 Judías pintas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con atún Fruta Pan -Agua	15 DÍA SIN GLUTEN Crema de calabaza (Al:13.) Cinta de lomo en salsa especial Gelatina Agua	16				
H:27 g P:60,6 G:32,1 C:639,64	H:56,25 g P:40,5 G:29,55 C:652,95	H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,8	H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,25	H:71,35 g P:36,24 G:30,3 C:703,86					
Macarrones con tomate y pavo (Al:1.2.8.) Merluza plancha (Al:3.) Fruta Pan -Agua	19 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua	20 Crema de espinacas con boniato (Al:13.) Filete de pollo en salsa (Al:13.) Yogurt natural Pan integral -Agua	21 Arroz con magro Pescadilla a la plancha (Al:3.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua	22 Guisantes con ajo Chuleta de pavo (Al:13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua	23				
H:60,5 g P:53 G:16,75 C:601,7	H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	H:39,05 g P:40,9 G:17,85 C:481	H:62,75 g P:59,35 G:13,85 C:613,05	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	26 Espaguetis con tomate (Al:1.2.) Merluza al horno (Al:1.3.13.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua	27 Lentejas con verduras Tortilla francesa (Al:2.) Lechuga Yogurt natural Pan integral -Agua	28 Arroz con tomate Rosada al horno (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua	29 Judías verdes rehogadas con ajitos Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta Pan -Agua	30				
H:59,8 g P:17,5 G:36,24 C:632,76	H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,9	H:20,5 g P:33,5 G:32,7 C:510,64	H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05	H:21 g P:33,8 G:11,8 C:325					



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