

CATERING CAMBIOS			JUNIO - 2025		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Puré de zanahorias (Al: 13.) Chuleta de pavo (Al: 13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:42,8 P:44,7 G:12,4 C:432,16	2 Judías pintas con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:25,02 g P:30,5 G:34,2 C:526,2	3 Paella de pollo y verduras Merluza en salsa limón (Al: 1. 3. 13.) Lechuga con maíz Yogurt natural Pan integral -Agua H:56,8 g P:65,6 G:33 C:785,7	4 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	5 Macarrones con tomate (Al: 1. 2.) Pescadilla en su jugo (Al: 3.) Fruta Pan -Agua H:51,7 g P:67,8 G:16,75 C:627,95	
Guisantes con ajo Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:52,3 g P:51,93 G:35,08 C:652,64	9 Coditos con tomate (Al: 1. 2.) Rosada al horno (Al: 1. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,8	10 Ensalada de patata, atún y jamón cocido (Al: 3. 8. 13.) Filete de pavo plancha Lechuga con zanahoria Yogurt natural Pan integral -Agua H:0 g P:40,8 G:5,44 C:212,16	11 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:51,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85	12 Arroz con tomate Bacalao en salsa (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:66,8 g P:54,3 G:16,05 C:628,85	
Crema de calabacín ecológica (Al: 13.) Cinta de lomo plancha Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:39,15 g P:28,44 G:19,4 C:444,96	16 Arroz tres delicias (Al: 2. 8.) Pescadilla en salsa verde (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:61 g P:46,5 G:29,75 C:697,75	17 Menestra de verduras rehogada (Al: 8.) Pollo asado con patatas a cuadrillo (Al: 13.) Yogurt natural Pan integral -Agua H:43,95 g P:48,1 G:32,2 C:658	18 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	19 Pasta tricolor con tomate (Al: 1. 2.) Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Copa de chocolate Pan -Agua H:51,5 g P:54,3 G:8,7 C:421	
Judías verdes salteadas con jamón (Al: 8.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:20,7 g P:11,1 G:12,3 C:237,9	23 Espaguetis con tomate y queso (Al: 1. 2. 4.) Fogonero al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:49,8 g P:17 G:9 C:348,2	24 Lentejas con verduras Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga con zanahoria Yogurt natural Pan integral -Agua H:35,7 g P:41,8 G:46,15 C:725,69	25 Crema de espinacas con boniato (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:54,05 g P:23,73 G:36,38 C:638,94	26 Arroz con magro Filete de limanda al horno (Al: 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:53,75 g P:16,75 G:7,25 C:347,25	
Sopa de estrellitas (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 8.) Cinta de lomo en salsa (Al: 13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:12,3 g P:31 G:23 C:381					



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:

¡SERCAIB CATERING IBÉRICA les desea felices vacaciones!