

CATERING			JULIO - 2025		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	Coditos con tomate (Al:1.2.) Croquetas de jamón (Al:10.5.7.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua	1 Crema de calabaza (Al:13.) Jamoncitos de pollo en salsa (Al:13.) Patatas fritas Yogurt Pan integral -Agua	2 Arroz tres delicias Merluza en salsa limón (Al:1.3.13.) Patata asada Fruta Pan -Agua	3 Judías blancas con verduras y chorizo Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua	4
	H:65,5 g P:33,5 G:36,7 C:726,2	H:89,3 g P:42,09 G:29,6 C:791,96	H:60,4 g P:54,5 G:14,92 C:670,2	H:50,88 g P:30,46 G:46,06 C:736,22	
Puré de verduras (Al:13.) Escalopín de ternera (Al:1.2.4.8.) Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua	7 Macarrones con tomate y pavo (Al:1.2.) Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan -Agua	8 Judías verdes con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Yogurt Pan integral -Agua	9 Lentejas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua	10 Ensalada de patata, atún y jamón cocido (Al:3.13.) Salchichas en salsa (Al:8.) Lechuga Fruta Pan -Agua	11
H:31,5 g P:21 G:10,55 C:327,25	H:56,4 g P:53,5 G:32,25 C:726,8	H:44,5 g P:26,23 G:40,18 C:644,54	H:35,7 g P:41,8 G:46,15 C:725,69	H:13,5 g P:15,75 G:29,1 C:378,9	
Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al:1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua	14 Judías pintas con verduras y chorizo Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua	15 Arroz con magro Merluza a la romana (Al:5.1.2.4.6.3.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua	16 Guisantes rehogados con jamón Pollo asado con patatas a cuadrito (Al:13.) Fruta Pan -Agua	17 Coditos con tomate y pavo (Al:1.2.) Rosada al horno (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua	18
H:19,2 g P:12,6 G:9,9 C:216,3	H:48,02 g P:28,42 G:43,82 C:700,14	H:75,68 g P:40,55 G:30,2 C:933,25	H:52,65 g P:53,2 G:32,5 C:715,7	H:4,8 g P:45,3 G:18,6 C:367,8	
Lentejas con verduras Escalope de pollo (Al:1.11.8.) Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua	21 Arroz con tomate Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua	22 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Yogurt Pan integral -Agua	23 Ensalada de pasta (Al:1.2.4.13.) Filete de limanda a la romana (Al:1.3.) Patata asada Fruta Pan -Agua	24	25
H:32,6 g P:52,82 G:50,7 C:798,32	H:77,2 g P:26,2 G:31,3 C:695,3	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	H:73 g P:26,1 G:9,6 C:984,5		
Macarrones con tomate y queso (Al:1.2.4.) Filete de boquerón en tempura (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.13.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua	28 Puré de verduras (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua	29 Patatas a la riojana Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Yogurt Pan integral -Agua	30 Judías blancas con verduras y chorizo Pollo en salsa con patatas (Al:13.) Fruta Pan -Agua	31	
H:65,4 g P:31,8 G:17,3 C:542	H:55,3 g P:20,13 G:35,13 C:617,89	H:24,7 g P:39,4 G:50,9 C:719,6	H:24,2 g P:55,96 G:51,16 C:781,4		



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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportar los nutrientes necesario