

CATERING CAMBIOS

JULIO - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos con tomate (Al: 1. 2.) Pavo plancha Lechuga Fruta Pan -Agua	1 Crema de calabaza (Al: 13.) Jamoncitos de pollo en salsa (Al: 13.) Lechuga 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 Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua
	H52,7 g P:29,3 G:71 C:391,8	H89,3 g P:42,09 G:29,6 C:791,96	H60,4 g P:54,5 G:14,92 C:670,2	H26 g P:32,4 G:36,1 C:558,5
Puré de verduras (Al: 13.) Filete de pollo en su jugo Lechuga Fruta Pan -Agua	7 Macarrones con tomate y pavo (Al: 1. 2.) Pescadilla en su jugo (Al: 3.) Lechuga 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.) Merluza plancha (Al: 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua
H31,5 g P:20 G:16,45 C:354,25	H53,2 g P:72,8 G:22,1 C:699,05	H44,5 g P:26,23 G:40,18 C:644,54	H35,7 g P:41,8 G:46,15 C:725,69	H7,5 g P:35,5 G:5,5 C:221,5
Menestra de verduras rehogada Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua	14 Judías pintas con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua	15 Arroz con magro Merluza plancha (Al: 3.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua	16 Guisantes rehogados con jamón Pollo asado con patatas a cuadrillo (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
H19,2 g P:12,6 G:9,9 C:216,3	H25,02 g P:30,5 G:34,2 C:526,2	H61,25 g P:52,25 G:12,75 C:568,75	H52,65 g P:53,2 G:32,5 C:715,7	H4,8 g P:45,3 G:18,6 C:367,8
Lentejas con verduras Filete de pollo a la plancha Lechuga Fruta Pan -Agua	21 Arroz con tomate Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua	22 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido de verduras Yogurt Pan integral -Agua	23 Ensalada de pasta (Al: 1. 2. 4. 13.) Merluza plancha (Al: 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua	24
H19 g P:46,4 G:22,9 C:467,64	H77,2 g P:26,2 G:31,3 C:695,3	H55 g P:36,2 G:25 C:589,8	H57,5 g P:49 G:14 C:552	
Macarrones con tomate y queso (Al: 1. 2. 4.) Rosada en su jugo (Al: 3.) 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 Merluza plancha (Al: 3.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua	30 Judías blancas con verduras Pollo en salsa con patatas (Al: 13.) Fruta Pan -Agua	31
H49,4 g P:72,3 G:19,85 C:664,85	H55,3 g P:20,13 G:35,13 C:617,89	H28,8 g P:38,9 G:35,4 C:594,5	H26,1 g P:56 G:48,9 C:772,5	



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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportar los nutrientes necesario