

CATERING CAMBIOS

NOVIEMBRE ~ 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes con jamón Chuleta de pavo a la plancha Lechuga Fruta Pan -Agua H:26,7 g P:51,9 G:17,7 C:450,06	3 Lentejas ecológicas con verduras Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:46,9 g P:49,6 G:42 C:765,8	4 Macarrones con tomate y queso (Al:1.2.4.) Rosada al horno (Al:3.) Lechuga con maíz Yogurt natural Pan integral -Agua H:49,4 g P:17 G:9 C:346	5 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,27	6 Crema de zanahorias ecológicas (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Fruta Pan -Agua H:58,8 g P:19,63 G:34,88 C:627,64
Arroz con tomate Tortilla francesa (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:62 g P:17,9 G:17,85 C:480,25	10 Crema de verduras frescas (Al:13.) Magro estofado (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:37,5 g P:36,6 G:31,25 C:577,65	11 Guisantes con ajo Hamburguesa de pollo en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Yogurt natural Pan integral -Agua H:55,62 g P:32,64 G:28,8 C:612,24	12 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	13 Tallarines con tomate (Al:1.2.) Pescadilla al horno (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,9
Crema de puerros ecológicos (Al:13.) Lomo en salsa de manzana catering (Al:1.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:40,7 g P:34,7 G:24,8 C:524,6	17 Judías blancas ecológicas con verduras Chuleta de pavo a la plancha Lechuga Fruta Pan -Agua H:30,5 g P:64,3 G:28,9 C:615,66	18 Coditos con tomate (Al:1.2.) Bacalao en salsa (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt natural Pan integral -Agua H:57,8 g P:57,8 G:16,7 C:612,6	19 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	20 Arroz tres delicias con pavo Pollo asado con patatas a cuadrillo (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:101,35 g P:47,7 G:34,5 C:909,7
Macarrones con tomate (Al:1.2.) Tortilla francesa (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:53 g P:21,4 G:18,5 C:464,1	24 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	25 Menestra de verduras con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Yogurt natural Pan integral -Agua H:43,64 g P:23,5 G:37,18 C:603,18	26 Arroz con pollo - Merluza a la gallega (Al:1.3.) Fruta Pan -Agua H:63,65 g P:57,5 G:14,75 C:617,35	27 Judías verdes con jamón Chuleta de Sajonia en salsa especial Lechuga Fruta Pan -Agua H:27,45 g P:49,1 G:28,8 C:565,4



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:

Las legumbres son ricas en proteína vegetal, fibra, vitaminas del grupo B, hierro, ácido fólico, calcio, potasio, fósforo y zinc