

CATERING		NOVIEMBRE - 2025			
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	3 Lentejas ecológicas con verduras Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito (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.) Filete de boquerón en tempura (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.13.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua H:65,4 g P:31,8 G:17,3 C:542	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 Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:88,78 g P:16 G:25,55 C:649,07	10 Calabacín en tempura (Al:1.) Magro estofado (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:35,8 g P:37,6 G:39,75 C:651,35	11 Guisantes con ajo Hamburguesa de pollo en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Yogurt Pan integral -Agua H:55,62 g P:32,64 G:28,8 C:612,24	12 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	13 Tallarines con tomate (Al:1.2.) Palometa en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:57,5 g P:48 G:28,15 C:675,35	
Crema de puerros ecológicos (Al:13.) Lomo en salsa de manzana catering (Al:1.13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:40,7 g P:34,7 G:24,8 C:524,6	17 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Salchichas de pavo en salsa de tomate (Al:8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:32,6 g P:36,4 G:40,1 C:642,4	18 Coditos carbonara (Al:1.2.4.8.) Bacalao en salsa (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua H:55,8 g P:58,4 G:21 C:645,8	19 Lentejas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:53,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85	20 Arroz tres delicias con pavo Pollo asado con patatas a cuadrito (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:101,35 g P:47,7 G:34,5 C:909,7	
Macarrones con atún (Al:1.2.3.) Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:78,28 g P:26,25 G:27,8 C:668,52	24 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	25 Menestra de verduras con jamón Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Yogurt 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 Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:27,45 g P:49,1 G:28,8 C:565,4	28



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