




CATERING CAMBIOS

DICIEMBRE - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de calabaza (Al:13.) Filete de pavo plancha Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H59,05 g P:46,04 G:12,74 C:535,02</p>	<p>1 Guisantes rehogados con jamón Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H40,2 g P:48,7 G:33,2 C:655</p>	<p>2 Coditos con tomate (Al:1.2.) Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Yogurt natural Pan integral -Agua</p> <p>H51,56 g P:34 G:10,1 C:395</p>	<p>3 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,27</p>	<p>4 Arroz tres delicias con pavo Pollo en pepitoria (Al:2.) Patata al horno Fruta Pan -Agua</p> <p>H83,2 g P:49,6 G:40,3 C:897</p>
<p>8 Puré de verduras (Al:13.) Ragout de pavo con zanahoria (Al:13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H36 g P:20 G:14,05 C:346,65</p>	<p>9 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla francesa (Al:2.) Lechuga Yogurt natural Pan integral -Agua</p> <p>H36,1 g P:27,5 G:31,6 C:539,8</p>	<p>10 Espaguetis con tomate y queso (Al:1.2.4.) Merluza en salsa limón (Al:1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua</p> <p>H55,2 g P:60,5 G:16,42 C:686,9</p>	<p>11 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua</p> <p>H55 g P:36,2 G:25 C:589,8</p>	
<p>Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H43 g P:27,73 G:37,78 C:622,94</p>	<p>15 Judías blancas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H41,2 g P:40,7 G:49,55 C:773,55</p>	<p>16 Coditos boloñesa (Al:1.2.) Rosada al horno (Al:1.3.) Lechuga con tomate Yogurt natural Pan integral -Agua</p> <p>H54,8 g P:64,3 G:24,85 C:700,05</p>	<p>17 Guisantes con ajo Muslitos de pollo asados con patata al horno (Al:13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H55,12 g P:49,22 G:26,8 C:658</p>	<p>18 Arroz con tomate Filete de pavo al ajillo (Al:13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H60,65 g P:42,9 G:10,35 C:507,29</p>
<p>Puré de zanahorias (Al:13.) Cinta de lomo al ajillo (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua</p> <p>H45,5 g P:43,9 G:17,25 C:510,25</p>	<p>22 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua</p> <p>H55 g P:36,2 G:25 C:589,8</p>	<p>23 Macarrones con tomate (Al:1.2.) Pescadilla en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga con maíz Yogurt natural Pan -Agua</p> <p>H57,5 g P:48 G:28,15 C:675,35</p>	<p>24 </p>	<p>25 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla francesa (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H36,1 g P:27,5 G:31,6 C:539,8</p>
<p>Crema de verduras frescas (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H53,8 g P:18,73 G:35,38 C:608,54</p>	<p>29 Arroz con tomate Fogonero al horno (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H60,5 g P:9 G:5,25 C:325,25</p>	<p>30 Judías verdes con jamón Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Yogurt natural Pan -Agua</p> <p>H37,4 g P:28,3 G:38,35 C:607,95</p>	<p>31 </p>	<p></p>



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:

El Agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo y necesitamos consumirla en una cantidad de al menos 5 a 8 vasos por día