




CATERING			DICIEMBRE - 2025		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Crema de calabaza (Al:13.) Escalopín de ternera (Al:1.2.4.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:75,15 g P:16,14 G:29,5 C:622,86	1 Guisantes rehogados con jamón Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:40,2 g P:48,7 G:33,2 C:655	2 Coditos con tomate (Al:1.2.) Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan integral -Agua H:51,56 g P:34 G:10,1 C:395	3 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	4 Arroz tres delicias con pavo Pollo en pepitoria (Al:2.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:83,2 g P:49,6 G:40,3 C:897	
	8 Coliflor rebosada (Al:1.) Ragout de pavo con zanahoria (Al:13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:17,3 g P:23,6 G:27,4 C:406,4	9 Lentejas ecológicas estofadas Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Patata al horno Yogurt Pan integral -Agua H:51,56 g P:27,93 G:42,15 C:693,43	10 Espaguetis con tomate y queso (Al:1.2.4.) Merluza en salsa limón (Al:1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:55,2 g P:60,5 G:16,42 C:686,9	11 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	
Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Fruta Pan -Agua H:43 g P:27,73 G:37,78 C:622,94	15 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:39,3 g P:40,6 G:51,75 C:782,45	16 Coditos boloñesa (Al:1.2.) Rosada al horno (Al:1.3.) Lechuga con tomate Yogurt Pan integral -Agua H:54,8 g P:64,3 G:24,85 C:700,05	17 Guisantes con ajo Muslitos de pollo asados con patata al horno (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:55,12 g P:49,22 G:26,8 C:658	18 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Arroz con tomate Perrito caliente de pavo (Al:1.2.4.12.8.) Natilla de chocolate Pan -Agua H:104,7 g P:24,3 G:19,7 C:693,25	
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 	25 	26 VACACIONES DE NAVIDAD	
29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD	31 			



LEYENDA DE ALÉRGICOS

¿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