

CATERING

DICIEMBRE - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de calabaza (Al: 13.) Escalopin de ternera (Al: 1. 2. 4. 8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua</p> <p>H:75,15 g P:16,14 G:29,5 C:622,86</p>	<p>1 Guisantes rehogados con jamón Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al: 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:40,2 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 Pan integral -Agua</p> <p>H:51,56 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>H:40,22 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>H:83,2 g P:49,6 G:40,3 C:897</p>
<p>8 Coliflor rebosada (Al: 1.) Ragout de pavo con zanahoria (Al: 13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua</p> <p>H:17,3 g P:23,6 G:27,4 C:406,4</p>	<p>9 Lentejas ecológicas estofadas Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua</p> <p>H:51,56 g P:27,93 G:42,15 C:693,43</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>H:55,2 g P:60,5 G:16,42 C:686,9</p>	<p>11 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	
<p>Menestra de verduras rehogada Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 8. 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:43 g P:27,73 G:37,78 C:622,94</p>	<p>15 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:39,3 g P:40,6 G:51,75 C:782,45</p>	<p>16 Coditos boloñesa (Al: 1. 2.) Rosada al horno (Al: 1. 3.) Lechuga con tomate Yogurt Pan integral -Agua</p> <p>H:54,8 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>H:55,12 g P:49,22 G:26,8 C:658</p>	<p>18 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Arroz con tomate Perrito caliente de pavo (Al: 1. 2. 4. 12. 8.) Patatas fritas Natilla de chocolate Pan -Agua</p> <p>H:104,7 g P:24,3 G:19,7 C:693,25</p>
<p>Puré de zanahorias (Al: 13.) Cinta de lomo al ajillo (Al: 13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua</p> <p>H:45,5 g P:43,9 G:17,25 C:510,25</p>	<p>22 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	<p>23 Macarrones carbonara (Al: 1. 2. 4. 8.) Pescadilla en salsa verde (Al: 1. 3. 13.) Lechuga con maíz Yogurt Pan -Agua</p> <p>H:55,5 g P:48,6 G:32,45 C:708,45</p>	<p>24 </p>	<p>25 Lentejas ecológicas con verduras Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:62,88 g P:25,6 G:39,3 C:708,62</p>
<p>Crema de verduras frescas (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 8. 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:53,8 g P:18,73 G:35,38 C:608,54</p>	<p>29 Arroz con tomate Fogonero al horno - catering (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:60,5 g P:9 G:5,25 C:325,25</p>	<p>30 Judías verdes con jamón Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Yogurt Pan -Agua</p> <p>H:37,4 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