

## CATERING CAMBIOS

FEBRERO - 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas <b>ecológicas</b> con verduras Filete de pollo encebollado (Al: 13.) Patata al horno Fruta Pan -Aigua	<b>2</b> Espáguetis <b>integrales</b> con tomate (Al: 1.2.) Abadejo al horno (Al: 1.3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Aigua	<b>3</b> Guisantes rehogados con jamón Chuleta de sajonia en salsa especial Lechuga Yogurt natural Pan <b>integral</b> -Aigua	<b>4</b> Crema de calabaza <b>ecológica</b> (Al: 13.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Aigua	<b>5</b> Arroz con tomate Rosada en salsa verde (Al: 1.3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Aqua
H36,82 g P58,8 G41,6 C757,88	H59,8 g P62,3 G25,1 C714,3	H34,65 g P55,7 G26,7 C601,5	H49,6 g P22,5 G35,05 C585,05	H66,5 g P44,5 G27,5 C691,5
Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito (Al: 13.) Fruta Pan -Aqua	<b>9</b> Judías pintas <b>ecológicas</b> con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Aqua	<b>10</b> Paella de pollo y verduras (Al: 6. ) Merluza en salsa limón (Al: 1.3.) Lechuga con maíz Yogurt natural Pan <b>integral</b> -Aqua	<b>11</b> Crema de puerros <b>ecológicos</b> (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.8.13.) Fruta Pan -Aqua	<b>12</b> Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Aqua
H31,5 g P43,6 G32,9 C597,3	H25,02 g P30,5 G34,2 C526,22	H56,8 g P65,6 G24,52 C785,7	H54,1 g P17,83 G39,28 C641,24	H55 g P36,2 G25 C589,8
Crema hortelana Raoul de pavo con zanahoria (Al: 13.) Lechuga Fruta Pan -Aqua	<b>16</b> Patatas con verduras Pescadilla al horno (Al: 1.3.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Aqua	<b>17</b> Lentejas <b>ecológicas</b> con verduras Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Yogurt natural Pan <b>integral</b> -Aqua	<b>18</b> Judías verdes rehogadas con ajitos Pollo asado con patatas a cuadrito (Al: 13.) Fruta Pan -Aqua	<b>19</b> Macarrones <b>integrales</b> con tomate (Al: 1.2.) Chuleta de pavo a la plancha Lechuga Fruta Pan -Aqua
H35,7 g P21,96 G16,4 C374,44	H31,9 g P52,1 G31,8 C629,8	H51,5 g P35,8 G45,05 C754,85	H45,75 g P47,5 G31,3 C654,7	H60,28 g P57,8 G11,9 C558,66
Wok de verduras (Al: 8.) Bacalao al horno (Al: 1.3.) Lechuga Fruta Pan -Aqua	<b>23</b> Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Aqua	<b>24</b> Puré de zanahorias (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.8.13.) Yogurt natural Pan <b>integral</b> -Aqua	<b>25</b> Espirales <b>integrales</b> con tomate y queso (Al: 1.2. 4.) Merluza en salsa meniere (Al: 1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Aqua	<b>26</b> Judías blancas <b>ecológicas</b> con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Aqua
H57,75 g P10,5 G11 C372	H55 g P36,2 G25 C589,8	H59,8 g P19,03 G34,88 C626,64	H58,6 g P54,5 G34,23 C760,25	H26 g P32,4 G36,1 C558,5



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 pescado es un alimento de alto valor nutritivo por su contenido alto en proteínas de gran calidad, en yodo, fósforo y magnesio esenciales para el organismo*