

# CATERING CAMBIOS

FEBRERO - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Lentejas <b>ecológicas</b> con verduras Filete de pollo encebollado (Al: 13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua</p> <p>H:36,82 g P:58,8 G:41,6 C:757,88</p>	<p>2 Espaguetis <b>integrales</b> con tomate (Al: 1.2.) Abadejo al horno (Al: 1.3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua</p> <p>H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3</p>	<p>3 Guisantes rehogados con jamón Chuleta de sajonia en salsa especial Lechuga Yogurt natural Pan <b>integral</b> -Agua</p> <p>H:34,65 g P:55,7 G:26,7 C:601,5</p>	<p>4 Crema de calabaza <b>ecológica</b> (Al: 13.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:49,6 g P:22,5 G:35,05 C:585,05</p>	<p>5 Arroz con tomate Rosada en salsa verde (Al: 1.3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:66,5 g P:44,5 G:27,5 C:691,5</p>
<p>Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al: 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:31,5 g P:43,6 G:32,9 C:597,3</p>	<p>9 Judías pintas <b>ecológicas</b> con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:25,02 g P:30,5 G:34,2 C:526,22</p>	<p>10 Paella de pollo y verduras (Al: 6.) Merluza en salsa limón (Al: 1.3.) Lechuga con maíz Yogurt natural Pan <b>integral</b> -Agua</p> <p>H:56,8 g P:65,6 G:24,52 C:785,7</p>	<p>11 Crema de puerros <b>ecológicos</b> (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.8.13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:54,1 g P:17,83 G:39,28 C:641,24</p>	<p>12 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua</p> <p>H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8</p>
<p>Crema hortelana Ragout de pavo con zanahoria (Al: 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:55,7 g P:21,96 G:16,4 C:374,44</p>	<p>16 Patatas con verduras Pescadilla al horno (Al: 1.3.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua</p> <p>H:31,9 g P:52,1 G:31,8 C:629,8</p>	<p>17 Lentejas <b>ecológicas</b> con verduras Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Yogurt natural Pan <b>integral</b> -Agua</p> <p>H:51,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85</p>	<p>18 Judías verdes rehogadas con ajitos Pollo asado con patatas a cuadrado (Al: 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:45,75 g P:47,5 G:31,3 C:654,7</p>	<p>19 Macarrones <b>integrales</b> con tomate (Al: 1.2.) Chuleta de pavo a la plancha Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:60,28 g P:57,8 G:11,9 C:558,66</p>
<p>Wok de verduras (Al: 8.) Bacalao al horno (Al: 1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:57,75 g P:10,5 G:11 C:372</p>	<p>23 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua</p> <p>H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8</p>	<p>24 Puré de zanahorias (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.8.13.) Yogurt natural Pan <b>integral</b> -Agua</p> <p>H:59,8 g P:19,03 G:34,88 C:626,64</p>	<p>25 Espirales <b>integrales</b> con tomate y queso (Al: 1.2.4.) Merluza en salsa meniere (Al: 1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua</p> <p>H:58,6 g P:54,5 G:34,25 C:760,25</p>	<p>26 Judías blancas <b>ecológicas</b> con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:26 g P:32,4 G:36,1 C:558,5</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 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*