

CATERING

ENERO - 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES		
						
				1 Macarrones con tomate (Al:1.2.) 2 Croquetas de bacalao (Al:10.5. 7.1.2.4.6.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Aigua		
				H:100,7 g P:20,7 G:29,1 C:747,5		
Menestra de verduras rehogada Escalopín de ternera (Al:1.2.4. 8.) Patatas fritas Fruta Pan -Aigua H:35,3 g P:23,5 G:32,1 C:516,3	5	6 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Yogurt Pan -Aigua H:39,3 g P:40,6 G:51,75 C:782,45	7 Puré de zanahorias (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Fruta Pan -Aigua H:59,8 g P:19,03 G:34,88 C:626,64	8 Lentejas ecológicas con verduras Merluza en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Aigua H:38,2 g P:56,1 G:43 C:764,8		
Coliflor rebozada (Al:1.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito (Al:13.) Fruta Pan -Aigua H:25,1 g P:39,6 G:43,6 C:652	12	12 Espaguetis boloñesa (Al:1.2.) Bacalao al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Aigua H:50 g P:19 G:6,25 C:332,25	13 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Yogurt Pan integral -Aigua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	14 Guisantes rehogados con jamón Huevos con bechamel (Al:5.1.2. 4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Aigua H:56,18 g P:24,7 G:30,5 C:597,82	15 Crema de puerros (Al:13.) Pollo asado con patatas a cuadrito (Al:13.) Fruta Pan -Aigua H:55,05 g P:38,2 G:33,7 C:676,3	9
Lentejas ecológicas estofadas Chuleta de pavo en salsa con patatas Fruta Pan -Aqua H:34,56 g P:61,73 G:27,25 C:645,61	19	19 Patatas guisadas con verdura Rosada en salsa verde (Al:1.3. 13.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Aqua H:31,2 g P:41,7 G:31,85 C:378,25	20 Puré de calabaza (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Yogurt Pan integral -Aqua H:54,8 g P:39,13 G:38,38 C:721,14	21 Arroz tres delicias con pavo Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan -Aqua H:80 g P:48,2 G:33,2 C:814,6	22 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Aqua H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,27	16
Macarrones con tomate (Al:1.2.) Tortita de kale y quinoa (Al:1.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Aqua H:71,5 g P:16,5 G:15,4 C:496,1	26	26 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Aqua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	27 Crema de verduras frescas (Al: 13.) Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Aqua H:34,8 g P:48,9 G:26,1 C:569,7	28 Judías verdes rehogadas con ajitos Lomo asado con manzana (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Aqua H:31,4 g P:44 G:22,4 C:503,2	29 Arroz con pollo Huevos con bechamel (Al:5.1.2. 4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Aqua H:88,78 g P:16 G:25,55 C:649,07	30



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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportará los todos nutrientes y la energía que necesita para afrontar el día