


CATERING			ENERO ~ 2026	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 -Agua H:100,7 g P:20,7 G:29,1 C:747,5
5 Menestra de verduras rehogada Escalopin de ternera (Al:1.2.4.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:35,5 g P:23,5 G:32,1 C:516,3	6	7 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Yogurt Pan -Agua H:39,5 g P:40,6 G:51,75 C:782,45	8 Puré de zanahorias (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Fruta Pan -Agua H:59,8 g P:19,03 G:34,88 C:626,64	9 Lentejas ecológicas con verduras Merluza en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:38,2 g P:56,1 G:43 C:764,8
12 Coliflor rebozada (Al:1.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:25,1 g P:39,6 G:43,6 C:652	13 Espaguetis boloñesa (Al:1.2.) Bacalao al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:50 g P:19 G:6,25 C:332,25	14 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Yogurt Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	15 Guisantes rehogados con jamón Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:56,18 g P:24,7 G:30,5 C:597,82	16 Crema de puerros (Al:13.) Pollo asado con patatas a cuadrillo (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:55,05 g P:38,2 G:33,7 C:676,3
19 Lentejas ecológicas estofadas Chuleta de pavo en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H:34,56 g P:61,73 G:27,25 C:645,61	20 Patatas guisadas con verdura Rosada en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:31,2 g P:41,7 G:31,85 C:578,25	21 Puré de calabaza (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Yogurt Pan integral -Agua H:54,8 g P:39,13 G:38,38 C:721,14	22 Arroz tres delicias con pavo Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan -Agua H:80 g P:48,2 G:33,2 C:814,6	23 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
26 Macarrones con tomate (Al:1.2.) Tortita de kale y quinoa (Al:1.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:71,5 g P:16,5 G:15,4 C:496,1	27 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	28 Crema de verduras frescas (Al:13.) Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua H:34,8 g P:48,9 G:26,1 C:569,7	29 Judías verdes rehogadas con ajitos Lomo asado con manzana (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:31,4 g P:44 G:22,4 C:503,2	30 Arroz con pollo Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:88,78 g P:16 G:25,55 C:649,07



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A – COMIDA	B – CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
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