

## CATERING

ENERO - 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			 1	2
5	6	7	Puré de zanahorias (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Fruta Pan ~Aigua	Lentejas ecológicas con verduras Merluza en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan ~Aigua
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	Espaguetis boloñesa (Al:1.2.) Bacalao al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan ~Aigua	H:59,8 g P:19,03 G:34,88 C:626,64
Lentejas ecológicas estofadas Chuleta de pavo en salsa con patatas Fruta Pan ~Aigua	H:34,56 g P:61,73 G:27,25 C:645,61	13	Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Yoğurt Pan integral ~Aigua	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15
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	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:578,25
		20	Puré de calabaza (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Yoğurt Pan integral ~Aqua	H:54,8 g P:39,13 G:38,38 C:721,14
		27	Crema de verduras frescas (Al:13.) Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yoğurt 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:1.3.) 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