


CATERING			ENERO - 2026	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 	2
5	6	7	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
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	12 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	13 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	14 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	15 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
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	19 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	20 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	21 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	22 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
Macarrones con tomate (Al:1.2.) Tortilla 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	26 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua 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 -Agua 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 -Agua 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 -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