

CATERING CAMBIOS			MARZO - 2026		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Crema de puerros ecológicos (Al :13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al :13.) Fruta Pan -Agua H:42,6 g P:33,7 G:34,4 C:615,6	2 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al :2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:51,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85	3 Macarrones integrales boloñesa (Al :1.2.) Merluza en salsa limón (Al :1.3.) Lechuga con zanahoria Yogurt natural Pan integral -Agua H:58,9 g P:61,1 G:18,67 C:719,1	4 Sopa de cocido (Al :1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	5 Arroz con tomate Rosada al horno (Al :1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05	6
Menestra de verduras rehogada Filete de pollo encebollado (Al :13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:21,42 g P:52,8 G:32,5 C:589,38	9 Judías blancas ecológicas con verduras Fogonero en salsa verde (Al :1.3.13.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:26,9 g P:37,7 G:32,5 C:549,5	10 Puré de verduras ecológico (Al :13.) Albondigas en salsa con patatas (Al :1.4.8.13.) Yogurt natural Pan integral -Agua H:39,7 g P:20,73 G:38,18 C:596,64	11 Espaguetis integrales con atún (Al :1.2.3.) Tortilla francesa (Al :2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:56,5 g P:22,9 G:22,35 C:518,75	12 Potaje de verduras ecológicas Bacalao al horno (Al :1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:30,23 g P:8,24 G:4,98 C:137	13
Guisantes rehogados con jamón Chuleta de pavo en salsa con patatas Fruta Pan -Agua H:39,18 g P:58,5 G:15,6 C:550	16 Paella de pollo y verduras (Al :6.) Tortilla de patata (Al :2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:68,1 g P:39,3 G:43,15 C:817,05	17 Lentejas ecológicas con verduras Pescadilla en salsa meniere (Al :1.3.) Lechuga con zanahoria Yogurt natural Pan integral -Agua H:38,2 g P:56,1 G:43 C:765,2	18 Crema de calabaza ecológica (Al :13.) Pollo asado con patatas a cuadrado (Al :13.) Fruta Pan -Agua H:57,65 g P:40,8 G:31,3 C:656,7	19 Espirales integrales con tomate (Al :1.2.) Abadejo en salsa de hortaliza (Al :1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:55 g P:17 G:6,5 C:346,5	20
Puré de zanahorias (Al :13.) Albondigas en salsa con patatas (Al :1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua H:59,8 g P:19,03 G:34,88 C:626,64	23 Sopa de cocido (Al :1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	24 Arroz con magro Merluza al horno (Al :3.) Lechuga Yogurt natural Pan integral -Agua H:58,55 g P:62,05 G:25,85 C:715,05	25 Judías verdes con jamón Tortilla francesa (Al :2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:22,2 g P:20 G:24,9 C:392,9	26 Menestra de verduras con jamón Carbonero en salsa de hortalizas (Al :1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:19,9 g P:29,87 G:13,5 C:282,54	27
Crema hortelana Ragout de pavo con zanahoria (Al :13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:35,7 g P:21,96 G:16,4 C:374,44	30 Macarrones integrales con tomate y queso (Al :1.2.4.) Rosada en salsa verde (Al :1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:6 g P:35,5 G:22,25 C:366,25	31			



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 consumo de frutas garantiza la ingesta de fibra, vitaminas y de otras sustancias esenciales