

CATERING			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 vitalina Pan integral -Agua H:58,9 g P:61,1 G:18,67 C:719,1	4 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	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	
Menestra de verduras rehogada Escalopín de ternera (Al:1.2.4.8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:35,3 g P:23,5 G:32,1 C:516,3	9 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Fogonero en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:25 g P:37,6 G:34,7 C:558,4	10 Puré de verduras ecológico (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.13.) Yogurt vitalina 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.) Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:83,28 g P:21 G:30,05 C:687,57	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	
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 vitalina 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	
Puré de zanahorias (Al:13.) Albóndigas 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 completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	24 Arroz con magro Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Yogurt vitalina Pan integral -Agua H:57,15 g P:52,75 G:28,25 C:693,85	25 Judías verdes con jamón Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:48,98 g P:18,1 G:32,6 C:561,72		
30		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