

## CATERING CAMBIOS

ABRIL - 2026

| LUNES                                                                                                                                                       | MARTES                                                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    | Lentejas <b>ecológicas</b> con verduras<br>Tortilla francesa (Al: 2.)<br>Lechuga<br>Yogurt natural<br>Pan -Agua<br><br>H:36,1 g P:27,5 G:31,6 C:539,8                                      |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                        |
| Crema de puerros <b>ecológicos</b> (Al: 13.)<br>Chuleta de pavo en salsa con patatas<br>Fruta<br>Pan -Agua<br><br>H:41,58 g P:43,5 G:16,8 C:510,6           | 6 Arroz con tomate<br>Rape en salsa verde (Al: 1.3.13.)<br>Lechuga<br>Fruta<br>Pan <b>integral</b> -Agua<br><br>H:66,4 g P:32,2 G:15,05 C:525,25                                                   | 7 Judías blancas <b>ecológicas</b> con verduras<br>Tortilla de patata (Al: 2.)<br>Lechuga<br>Yogurt natural<br>Pan -Agua<br><br>H:41,2 g P:40,7 G:49,55 C:773,55                           | 8 Espirales <b>integrales</b> con tomate (Al: 1.2.)<br>Pescadilla al horno (Al: 1.3.)<br>Lechuga con zanahoria<br>Fruta<br>Pan <b>integral</b> -Agua<br><br>H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3                                               | 9 Sopa de cocido (Al: 1.2.)<br>Cocido de verduras<br>Fruta<br>Pan -Agua<br><br>H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8                                              |
| Lentejas <b>ecológicas</b> con verduras<br>Tortilla francesa (Al: 2.)<br>Lechuga<br>Fruta<br>Pan -Agua<br><br>H:36,1 g P:27,5 G:31,6 C:539,8                | 13 Crema de zanahorias <b>ecológicas</b> (Al: 13.)<br>Albóndigas en salsa con patatas (Al: 1.4.8.)<br>Fruta<br>Pan <b>integral</b> -Agua<br><br>H:54,04 g P:18,1 G:36,24 C:614,72                  | 14 Espaguetis <b>integrales</b> con tomate y pavo (Al: 1.2.)<br>Merluza en salsa meniere (Al: 1.3.)<br>Lechuga con maíz<br>Yogurt natural<br>Pan -Agua<br><br>H:56,6 g P:55 G:29,9 C:701,7 | 15 Menestra de verduras con jamón<br>Pollo asado con patatas a cuadrito (Al: 13.)<br>Fruta<br>Pan <b>integral</b> -Agua<br><br>H:44,59 g P:43,87 G:31,6 C:638,24                                                                         | 16 Judías pintas <b>ecológicas</b> con verduras<br>Rosada al horno (Al: 1.3.)<br>Lechuga<br>Fruta<br>Pan -Agua<br><br>H:28,32 g P:66,9 G:40,2 C:739,02 |
| Paella de magro y verdura<br>Pescadilla en salsa limón (Al: 1.3.)<br>Lechuga<br>Fruta<br>Pan -Agua<br><br>H:54,4 g P:22,5 G:15 C:270                        | 20 Puré de verduras <b>ecológico</b> (Al: 13.)<br>Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito (Al: 13.)<br>Fruta<br>Pan <b>integral</b> -Agua<br><br>H:28,2 g P:36,6 G:33,3 C:571                | 21 Sopa de cocido (Al: 1.2.)<br>Cocido de verduras<br>Yogurt natural<br>Pan -Agua<br><br>H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8                                                                        | 22 <b>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</b><br>Macarrones <b>integrales</b> con tomate (Al: 1.2.)<br>Hamburguesa de zanahoria (Al: 5.1.2.4.6.11.3.8.)<br>Patata al horno<br>Fruta<br>Pan <b>integral</b> -Agua<br><br>H:82 g P:19,5 G:20,5 C:596,5 | 23 Guisantes rehogados con jamón<br>Tortilla de patata (Al: 2.)<br>Lechuga<br>Fruta<br>Pan -Agua<br><br>H:44,6 g P:34,9 G:36,25 C:644,05               |
| Crema de calabaza <b>ecológica</b> (Al: 13.)<br>Albóndigas en salsa con patatas (Al: 1.4.8.)<br>Fruta<br>Pan -Agua<br><br>H:51,94 g P:18,9 G:38,24 C:608,72 | 27 Espirales <b>integrales</b> con tomate y queso (Al: 1.2.4.)<br>Abadejo en salsa de hortaliza (Al: 1.3.13.)<br>Lechuga<br>Fruta<br>Pan <b>integral</b> -Agua<br><br>H:55 g P:17 G:10,25 C:380,25 | 28 Judías blancas <b>ecológicas</b> con verduras<br>Tortilla francesa (Al: 2.)<br>Lechuga<br>Yogurt natural<br>Pan -Agua<br><br>H:26 g P:32,4 G:36,1 C:558,5                               | 29 Arroz tres delicias<br>Fogonero al horno (Al: 1.3.13.)<br>Lechuga con maíz<br>Fruta<br>Pan <b>integral</b> -Agua<br><br>H:59,8 g P:56,3 G:26,1 C:699,3                                                                                | 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:

*Dieta sana+deporte+2L de agua al día= hábitos saludables*