

CATERING			ABRIL - 2026	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
	6 Arroz con tomate Rape en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	7 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Yogurt vitalínea Pan -Agua	8 Espirales integrales carbonara (Al:1.2.4.8.) Pescadilla al horno (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan integral -Agua	9 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua
	H:66,4 g P:32,2 G:15,05 C:525,25	H:39,3 g P:40,6 G:51,75 C:782,45	H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,9	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15
Lentejas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel (Al:5.1. 2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua	13 Crema de zanahorias ecológicas (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan integral -Agua	14 Espaguetis integrales con tomate y pavo (Al:1.2.) Merluza en salsa meniere (Al:1. 3.) Lechuga con maíz Yogurt vitalínea Pan -Agua	15 Menestra de verduras con jamón Pollo asado con patatas a cuadrito (Al:13.) Fruta Pan integral -Agua	16 Judías pintas ecológicas con verduras Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan -Agua
H:64,88 g P:25,6 G:39,3 C:708,62	H:54,04 g P:18,1 G:36,24 C:614,72	H:56,6 g P:55 G:29,9 C:701,7	H:44,59 g P:43,87 G:31,6 C:638,24	H:26,92 g P:57,6 G:42,6 C:717,82
Paella de magro y verdura Pescadilla en salsa limón (Al:1. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua	20 Puré de verduras ecológico (Al: 13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito (Al:13.) Fruta Pan integral -Agua	21 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Yogurt vitalínea Pan -Agua	22 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Hamburguesa de zanahoria (Al:5. 1.2.4.6.11.3.8.) Patata al horno Fruta	23 Guisantes rehogados con jamón Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua
H:5,4 g P:22,5 G:15 C:270	H:28,2 g P:36,6 G:33,3 C:571	H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	H:82 g P:19,5 G:20,5 C:596,5	H:44,6 g P:34,9 G:36,25 C:644,05
Crema de calabaza ecológica (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua	27 Espirales integrales con tomate y queso (Al:1.2.4.) Abadejo en salsa de hortaliza (Al: 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	28 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel (Al:5.1. 2.4.6.11.3.8.) Lechuga Gelatina Pan -Agua	29 Arroz tres delicias Fogonero al horno (Al:1.3.13.) Lechuga con maíz Fruta Pan integral -Agua	30
H:51,94 g P:18,9 G:38,24 C:608,72	H:55 g P:17 G:10,25 C:380,25	H:50,88 g P:30,4 G:46 C:736,22	H:59,8 g P:56,3 G:26,1 C:699,3	



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