

CATERING CAMBIOS

MAYO - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				FRUTA DE TEMPORADA ○ Manzana ○ Pera ○ Banana ○ Naranja
Lentejas ecológicas con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:36,1 g P:27,5 G:31,6 C:539,8	4 Macarrones integrales con tomate (Al: 1. 2.) Maruca al horno (Al: 1. 3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan integral -Agua H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3	5 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido de verduras (proteína vegetal) Yogurt natural Pan -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	6 Arroz con verduras Merluza en salsa limón (Al: 1. 3.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:58,5 g P:31,8 G:24,6 C:606	7 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
Espaguetis integrales con atún (Al: 1. 2. 3.) Medallón de espinacas (Al: 5. 7. 1. 2. 4. 6. 3. 8.) (proteína vegetal) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:63 g P:57,5 G:39,75 C:636,75	11 Judías blancas ecológicas con verduras Merluza al horno (Al: 1. 3.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:29,3 g P:68,8 G:42,1 C:771,3	12 Puré de zanahorias (Al: 13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8.) Yogurt natural Pan -Agua H:55,04 g P:17,5 G:36,24 C:613,72	13 Paella de pollo y verduras Fogonero al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga con maíz Fruta Pan integral -Agua H:56,2 g P:67,4 G:35,7 C:814,8	14 Menestra de verduras rehogada Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:35,9 g P:29,8 G:35,95 C:586,35
DÍA SIN GLUTEN Crema de puerros ecológicos (Al: 13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al: 13.) Fruta Agua H:42,6 g P:33,7 G:34,4 C:615,6	18 Espirales integrales a la boloñesa (Al: 1. 2.) Pescadilla en salsa verde (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:79,5 g P:50,6 G:39,45 C:891,25	19 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Yogurt natural Pan -Agua H:25,02 g P:30,5 G:34,2 C:526,22	20 Arroz con magro Rosada al horno (Al: 1. 3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan integral -Agua H:58,55 g P:62,05 G:25,85 C:715,05	21 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8
Guisantes con ajo Albóndigas en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8.) Fruta Pan -Agua H:47,54 g P:30,4 G:36,44 C:639,72	25 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Coliflor rehogada con ajo Lentejas ecológicas con verduras Fruta Pan integral -Agua H:38,8 g P:24,85 G:27,45 C:616,8	26 Wok de arroz con vegetales (Al: 8.) Merluza en salsa meniere (Al: 1. 3.) Lechuga Yogurt natural Pan -Agua H:61,35 g P:48 G:35 C:732	27 Puré de verduras ecológico (Al: 13.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:32,6 g P:22,8 G:36,35 C:560,05	28 Macarrones integrales con tomate (Al: 1. 2.) Filete de pollo en salsa de hortalizas Patata al horno Fruta Pan -Agua H:60,3 g P:44,8 G:20,45 C:591,72



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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportar los nutrientes necesario