

CATERING

MAYO - 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|--|---|
| | | | | FRUTA DE TEMPORADA <ul style="list-style-type: none"> ○ Manzana ○ Pera ○ Banana ○ Naranja |
| Lentejas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel (Al: 5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Aguá H:64,88 g P:25,6 G:39,3 C:708,62 | 4 Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Maruca al horno (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan integral -Aguá H:55 g P:17 G:6,5 C:346,5 | 5 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (proteína vegetal) Yogurt vitalínea Pan -Aguá H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15 | 6 Arroz con verduras Merluza en salsa limón (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan integral -Aguá 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 -Aguá 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 H:55 g P:14 G:9,75 C:363,75 | 11 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan integral -Aguá H:26 g P:9,4 G:46,7 C:759 | 12 Puré de zanahorias (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Yogurt Pan -Aguá 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 -Aguá 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 -Aguá 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 -Aguá H:79,5 g P:50,6 G:39,45 C:891,25 | 19 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Yogurt vitalínea Pan -Aguá H:51,8 g P:28,6 G:41,9 C:695,04 | 20 Arroz con magro Rosada al horno (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan integral -Aguá H:58,55 g P:62,05 G:25,85 C:715,05 | 21 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (proteína vegetal) Fruta Pan -Aguá 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 -Aguá H:47,54 g P:30,4 G:36,44 C:639,72 | DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Coliflor rebosada (Al:1.) Lentejas ecológicas con verduras Fruta Pan integral -Aguá H:47,4 g P:27,2 G:39,6 C:655,8 | 26 Wok de arroz con vegetales (Al:8.) Merluza en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga Yogurt Pan -Aguá H:61,35 g P:48 G:35 C:752 | 27 Puré de verduras ecológico (Al:13.) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan integral -Aguá H:32,6 g P:22,8 G:36,35 C:560,05 | 28 Macarrones integrales con tomate y chorizo (Al:1.2.) Filete de pollo en salsa de hortalizas Patata al horno Fruta Pan -Aguá H:60,5 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 | B - CENA |
|-------------------------------|--------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Verduras |
| Verduras | Cereales o féculas |
| Carne | Pescado o huevo |
| Pescado | Carne o huevo |
| 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