

CATERING CAMBIOS

JUNIO - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes con jamón Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:59,74 g P:24,7 G:41,54 C:631,62	1 Paella de magro y verdura Merluza en salsa limón (Al:1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan integral -Agua H:5,4 g P:22,5 G:15 C:270	2 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	3 Ensalada de patata, atún, tomate y jamón cocido (Al:3.13.) Pollo asado (Al:13.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:20,4 g P:71,8 G:26,8 C:610	4 Espirales integrales con tomate (Al:1.2.) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:56,5 g P:25,9 G:19,1 C:501,5
DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Arroz con tomate Hamburguesa de zanahoria (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:60,5 g P:9 G:5,25 C:325,25	8 Lentejas ecológicas con verduras Fogonero en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:37 g P:32,8 G:28 C:530,8	9 Menestra de verduras con jamón Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con tomate Yogurt natural Pan -Agua H:36,54 g P:25,57 G:35,35 C:566,59	10 Espaguetis integrales con tomate y queso (Al:1.2.4.8.) Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3	11 Judías pintas ecológicas con verduras Filete de pollo en salsa de hortalizas Patata al horno Fruta Pan -Agua H:32,32 g P:53,9 G:30,95 C:619,92
Crema de puerros ecológicos (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:54,1 g P:17,85 G:39,28 C:641,24	15 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras (proteína vegetal) Fruta Pan integral -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	16 Arroz tres delicias Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Yogurt natural Pan -Agua H:59,8 g P:56,3 G:26,1 C:699,3	17 Guisantes rehogados con jamón Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:29,4 g P:26,6 G:22,8 C:429	18 Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Filete de pollo al ajillo Lechuga Fruta Pan -Agua H:55 g P:38,8 G:9,3 C:458,5
Paella de pollo y verduras Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:63,7 g P:53,1 G:40,1 C:828	22 Puré de verduras ecológico (Al:13.) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:32,6 g P:22,8 G:36,35 C:560,05	23 Judías blancas ecológicas con verduras Chuleta de Sajonia en salsa especial Lechuga Yogurt natural Pan -Agua H:31,25 g P:61,5 G:40 C:731	24 Espirales integrales con atún (Al:1.2.3.) Pescadilla en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:76,1 g P:60,7 G:45,3 C:968,4	25 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Coliflor rehogada con ajo Lentejas ecológicas con verduras Fruta Pan -Agua H:38,8 g P:24,85 G:27,45 C:616,8
Crema de calabacín ecológica (Al:13.) Ragout de pavo estofado (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:40 g P:36 G:24,7 C:522	29 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras (proteína vegetal) Fruta Pan -Agua H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	30		FRUTA DE TEMPORADA ○ MANZANA ○ SANDIA ○ PLATANO ○ MELOCOTÓN



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:

¡SERCAIB CATERING IBÉRICA les desea felices vacaciones!