

CATERING CAMBIOS

JULIO - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><u>FRUTA DE TEMPORADA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ SANDÍA</li> <li>○ MELÓN</li> <li>○ MELOCOTÓN</li> <li>○ MANZANA</li> </ul>		<p>Macarrones <b>integrales</b> con tomate y pavo (Al:1.2.) Merluza a la gallega (Al:1.3.) Yogurt natural Pan -Agua</p>	<p>1 Guisantes rehogados con jamón Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua</p>	<p>2 Arroz tres delicias Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>
		H62,9 g P53,5 G13,4 C572,8	H46,94 g P31,3 G39,44 C667,72	H56,5 g P19,9 G20,1 C486,5
<p><u>DIA DE PROTEINA VEGETAL</u> Lentejas <b>ecológicas</b> con verduras Tortita de kale y quinoa (Al:1.8.) Patata al horno Fruta Pan -Agua</p>	<p>6 Espirales <b>integrales</b> a la boloñesa (Al:1.2.) Rosada en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>7 Judías verdes con jamón Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con tomate Yogurt natural Pan -Agua</p>	<p>8 Arroz con magro Abadejo al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>9 Ensalada de patata, atún, tomate y jamón cocido (Al:3.13.) Filete de pollo en salsa de hortalizas Lechuga Fruta Pan -Agua</p>
H54,6 g P22,6 G36 C634,8	H79,5 g P50,6 G39,45 C891,25	H37,4 g P28,3 G38,35 C607,95	H58,55 g P62,05 G25,85 C715,05	H29,2 g P44,7 G17,55 C453,7
<p>Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua</p>	<p>13 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras (<b>proteína vegetal</b>) Fruta Pan -Agua</p>	<p>14 Espaguetis <b>integrales</b> con tomate y queso (Al:1.2.4.) Pescadilla en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga Yogurt natural Pan -Agua</p>	<p>15 Paella de pollo y verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>16 Crema de calabacín ecológica (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua</p>
H31,5 g P43,6 G32,9 C597,3	H55 g P36,2 G25 C589,8	H58,6 g P54,5 G30,5 C726,9	H52,9 g P31 G29,7 C602	H48,19 g P18,04 G40,84 C632,48
<p><u>DIA DE PROTEINA VEGETAL</u> Arroz con tomate Hamburguesa de zanahoria (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>20 Judías pintas <b>ecológicas</b> con verduras Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>21 Crema de zanahorias <b>ecológicas</b> Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con tomate Yogurt natural Pan -Agua</p>	<p>22 Espirales <b>integrales</b> con tomate (Al:1.2.) Gallineta en salsa de limón (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>23 Guisantes rehogados con jamón Pollo asado con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua</p>
H87,5 g P11,5 G19,25 C573,25	H28,32 g P66,9 G40,2 C739,02	H51,7 g P21,7 G33,05 C591,05	H60,4 g P39,5 G21,5 C616,5	H52,65 g P53,2 G32,5 C715,7
<p>Puré de verduras ecológico (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua</p>	<p>27 Lentejas <b>ecológicas</b> con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>28 Wok de arroz con vegetales (Al:8.) Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt natural Pan -Agua</p>	<p>29 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras (<b>proteína vegetal</b>) Fruta Pan -Agua</p>	<p>30 Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>
H34,94 g P19,2 G39,54 C583,72	H36,1 g P27,5 G31,6 C539,8	H62,55 g P55,8 G29,6 C739,8	H55 g P36,2 G25 C589,8	H55,06 g P38,5 G10,7 C432,5



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:

*El Agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo y necesitamos consumirla en una cantidad de al menos 5 a 8 vasos por día*