

CATERING CAMBIOS

SEPTIEMBRE - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Judías pintas ecológicas con verduras Rosada al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua	1 Crema de calabacín ecológica (Al:13.) Filete de pollo a la plancha Patata al horno Yogurt natural Pan -Agua	2 Espaguetis integrales con tomate (Al:1.2.) Merluza en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua	3 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua
	H28,32 g P:66,9 G:40,2 C:739,02	H29,15 g P:26,24 G:14,4 C:350,76	H58,6 g P:54,5 G:30,5 C:726,5	H51,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85
Menestra de verduras rehogada Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua	7 Espirales integrales con tomate y queso (Al:1.2.4.) Fogonero en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Pan integral Pan -Agua	8 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras (proteína vegetal) Yogurt natural Pan -Agua	9 Arroz con magro Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	10 Guisantes rehogados con jamón Pollo asado con patatas a cuadrillo (Al:13.) Fruta Pan -Agua
H38,24 g P:26,2 G:39,14 C:610,02	H57,4 g P:31,2 G:19,25 C:526,25	H55 g P:36,2 G:25 C:589,8	H70,45 g P:33,95 G:33,3 C:717,3	H52,65 g P:53,2 G:32,5 C:715,7
Crema de puerros ecológicos (Al:13.) Ragout de pavo estofado (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua	14 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	15 Macarrones integrales boloñesa (Al:1.2.) Abadejo al horno (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Yogurt natural Pan -Agua	16 Judías blancas ecológicas con verduras Filete de pollo al ajillo (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan integral -Agua	17 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Arroz con tomate Sticks vegetales (Al:1.11.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua
H37,3 g P:34,7 G:27,4 C:541,6	H51,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85	H58,3 g P:62,9 G:29,85 C:748,2	H24,5 g P:55 G:30,85 C:595,6	H89,5 g P:12,8 G:25,15 C:635,55
Guisantes con ajo Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo (Al:13.) Fruta Pan -Agua	21 Espirales integrales con tomate y pavo (Al:1.2.) Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	22 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras (proteína vegetal) Yogurt natural Pan -Agua	23 Paella de pollo y verduras Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	24 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua
H40,8 g P:47,8 G:30,2 C:627	H32,1 g P:63,9 G:29,7 C:651,3	H55 g P:36,2 G:25 C:589,8	H51,46 g P:43,6 G:21,3 C:533	H51,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85
Puré de verduras ecológico (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua	28 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	29 Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Rosada al horno (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt natural Pan -Agua	30	FUTA DE TEMPORADA o Manzana o Plátano o Pera o Melón
H34,94 g P:19,2 G:39,54 C:583,72	H40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,27	H59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3		



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 aportará los todos nutrientes y la energía que necesita para afrontar el día