

CATERING CAMBIOS

OCTUBRE ~ 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FUTA DE TEMPORADA - Manzana - Plátano - Pera - Melón			Lentejas ecológicas con verduras Chuleta de sajonia en salsa especial Patata al horno Fruta Pan integral -Agua	Arroz con tomate Fogonero en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua
			H:41,35 g P:56,6 G:35,5 C:712,3	H:62,9 g P:23,2 G:14,25 C:471,25
Espaguetis integrales con atún (Al:1.2.3.) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua	5 Puré de verduras (Al:13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan integral -Agua	6 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras (proteína vegetal) Yogurt natural Pan -Agua	7 Paella de magro y verdura Merluza en salsa limón (Al:1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan integral -Agua	8 Judías blancas con verduras Pollo asado (Al:13.) Lechuga Fruta Pan -Agua
H:71,7 g P:31,2 G:35,8 C:733,8	H:43,8 g P:36 G:30,25 C:592,25	H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	H:56,8 g P:44,6 G:32,1 C:717	H:24,5 g P:82,9 G:42,1 C:808,5
12 Guisantes rehogados con jamón Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan integral -Agua	13 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Hamburguesa de zanahoria (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Yogurt natural	14 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	15 Arroz tres delicias Rosada al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua	16
	H:46,94 g P:31,3 G:39,44 C:667,72	H:82 g P:19,5 G:20,5 C:596,5	H:51,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85	H:59,8 g P:56,3 G:26,1 C:699,3
Crema de puerros ecológicos (Al:13.) Ragout de pavo estofado (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua	19 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	20 Paella de pollo y verduras Abadejo al horno (Al:1.3.) Lechuga Yogurt natural Pan -Agua	21 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido de verduras (proteína vegetal) Fruta Pan integral -Agua	22 Espirales integrales con tomate y queso (Al:1.2.4.) Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua
H:37,3 g P:34,7 G:27,4 C:541,6	H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,27	H:56,2 g P:67,4 G:35,7 C:814,8	H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8	H:55,06 g P:38,5 G:14,45 C:466,25
DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Coliflor rehogada con ajo Lentejas ecológicas con verduras Fruta Pan -Agua	26 Arroz con tomate Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	27 Puré de zanahorias (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Yogurt natural Pan -Agua	28 Macarrones integrales boloñesa (Al:1.2.) Pescadilla en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua	29 Judías verdes con jamón Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua
H:38,8 g P:24,85 G:27,45 C:616,8	H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05	H:55,04 g P:75 G:36,24 C:613,72	H:57,1 g P:55,1 G:35,25 C:760,8	H:37,4 g P:28,3 G:38,35 C:607,95



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:

La variedad es la base de una buena alimentación.