CATERING — NOVIEMBRE - 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Sopa de cocido (Al : 1. 2.) Cocido completo **(proteína vegetal)** Fruta Pan **integral** -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	4 Arroz con magro Huevos con bechamel (Al : 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Yogurt vitalínea Pan -Agua H:82,03 g P:23,75 G:27,55 C:671,07	5 Judías pintas **ecológicas** con verduras Pollo asado (Al : 13.) Lechuga Fruta Pan **integral** -Agua H:23,52 g P:81 G:40,2 C:776,22	6 Espirales **integrales** con tomate y pavo (Al : 1. 2.) Rape en salsa verde (Al : 1. 3. 13.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:33,2 g P:41,8 G:20,9 C:483,5
9 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Arroz con tomate Vegan burger (Al : 1. 11. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:83,5 g P:12,2 G:24,25 C:601,05	10 Crema de calabacín **ecológica** (Al : 13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al : 1. 11. 8.) Fruta Pan **integral** -Agua H:48,19 g P:18,04 G:40,84 C:632,48	11 Lentejas **ecológicas** estofadas Tortilla de patata (Al : 2.) Lechuga con zanahoria Yogurt Pan -Agua H:39,98 g P:38,13 G:47,9 C:739,66	12 Macarrones **integrales** carbonara (Al : 1. 2. 4. 8.) Merluza al horno (Al : 1. 3.) Lechuga Fruta Pan **integral** -Agua H:54,8 g P:60,3 G:28,6 C:717,8	13 Guisantes rehogados con jamón Magro estofado (Al : 13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:33,4 g P:50,7 G:33,95 C:649,75
16 Puré de verduras **ecológico** (Al : 13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito (Al : 13.) Fruta Pan -Agua H:28,2 g P:36,6 G:33,3 C:571	17 Judías blancas **ecológicas** con verdura y chorizo Huevos con bechamel (Al : 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Fruta Pan **integral** -Agua H:50,88 g P:30,4 G:46 C:736,22	18 Espaguetis **integrales** con tomate (Al : 1. 2.) Salmón al horno con verduras (Al : 1. 3.) Lechuga Yogurt vitalínea Pan -Agua H:58,4 g P:53 G:27,5 C:693,1	19 Sopa de cocido (Al : 1. 2.) Cocido completo **(proteína vegetal)** Fruta Pan **integral** -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	20 Paella de pollo y verduras Fogonero al horno (Al : 1. 3. 13.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:56,2 g P:67,4 G:35,7 C:814,8
23 Judías verdes salteadas con beicon Albóndigas en salsa con patatas (Al : 1. 11. 8.) Fruta Pan -Agua H:39,74 g P:24,7 G:41,54 C:640,62	24 Espirales **integrales** con tomate y queso (Al : 1. 2. 4.) Sticks vegetales (Al : 1. 11. 8.) **(proteína vegetal)** Lechuga Fruta Pan **integral** -Agua H:84 g P:20,8 G:30,15 C:690,55	25 Arroz tres delicias Tortilla de patata (Al : 2.) Lechuga Yogurt Pan -Agua H:71,7 g P:28,2 G:33,55 C:701,55	26 Guiso de patatas, vegetales y carne Abadejo al horno (Al : 1. 3.) Lechuga Fruta Pan **integral** -Agua H:32,1 g P:63,9 G:29,7 C:651,3	27 Lentejas **ecológicas** con verdura y chorizo Filete de pollo en salsa de hortalizas Patata al horno Fruta Pan -Agua H:45,4 g P:50,9 G:28,35 C:633,5
30 Crema de zanahorias **ecológicas** (Al : 13.) Ragout de pavo estofado (Al : 13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:42 g P:36,5 G:23 C:528				FRUTA DE TEMPORADA ○ Manzana ○ Plátano ○ Pera ○ Mandarina



LEYENDA DE ALÉRGENOS

SERCAIB

¿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 nececsario

Tel. 918858139 **calidad-nutricion@sercaib.es** **www.sercaib.es**