

CATERING

JULIO - 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Espaguetis boloñesa Bocadito de rosada Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:70,12 g P:38,2 G:28,97 C:730,01 Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8. 13.</p>	<p>4</p> <p>Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.</p>	<p>5</p> <p><b>Puré de verduras ecológico</b> Muslitos de pollo en su jugo Lechuga con maíz Yogurt Pan -Agua</p> <p>H:15,9 g P:41,6 G:28,3 C:496 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.</p>	<p>6</p> <p>Arroz con tomate Pescadilla en salsa limón Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:59,15 g P:65 G:23,15 C:704,95 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.</p>	<p>7</p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta Pan -Agua</p> <p>H:42,6 g P:24,8 G:35,62 C:590,18 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 12. 8. 13.</p>
<p>10</p> <p><b>Judías verdes ecológicas con jamón</b> Cinta de lomo plancha Patatas fritas Fruta Pan -Agua</p> <p>H:30,7 g P:35,1 G:20,1 C:444,1 Alérgenos: 1. 12. 8.</p>	<p>11</p> <p>Ensalada de garbanzos Empanadillas de atún Patata al horno Fruta Pan -Agua</p> <p>H:70,49 g P:25,92 G:37,38 C:722,12 Alérgenos: 10. 5. 7. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8. 13.</p>	<p>12</p> <p>Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza al horno Lechuga Yogurt Pan -Agua</p> <p>H:32,1 g P:63,9 G:29,7 C:651,3 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8. 13.</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahorias Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:63,28 g P:11,5 G:27,3 C:544,82 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.</p>	<p>14</p> <p>Coditos con tomate Hamburguesa completa Patatas chips Fruta Pan -Agua</p> <p>H:75,5 g P:29,5 G:19,9 C:604 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.</p>
<p>17</p> <p>Arroz tres delicias Croquetas de bacalao Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:104,2 g P:19,2 G:30,7 C:769,9 Alérgenos: 10. 5. 7. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.</p>	<p>18</p> <p>Menestra de verduras Pollo asado Patata al horno Fruta Pan -Agua</p> <p>H:22,24 g P:61,3 G:20,88 C:575 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga con tomate Yogurt Pan -Agua</p> <p>H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.</p>	<p>20</p> <p>Macarrones con tomate y queso Pescadilla a la romana Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:71,33 g P:40,8 G:31,95 C:735,47 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8.</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan -Agua</p> <p>H:45,1 g P:22,48 G:34,39 C:579,83 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.</p>
<p>24</p> <p><b>Crema de calabaza ecológica</b> San jacobito Patatas fritas Fruta Pan -Agua</p> <p>H:52,4 g P:24,8 G:39,9 C:649,1 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.</p>	<p>25</p> <p>Ensalada campera Merluza en salsa con verduras Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:26 g P:30,1 G:24,7 C:450 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.</p>	<p>26</p> <p>Puré de verduras Huevos con bechamel Lechuga con maíz Yogurt Pan -Agua</p> <p>H:46,58 g P:17,92 G:26,6 C:497,4 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.</p>	<p>27</p> <p>Arroz con pollo Gallo en salsa meniere Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:82,87 g P:40,7 G:29,97 C:764,01 Alérgenos: 1. 6. 3. 12. 8.</p>	<p>28</p> <p>Espaguetis con tomate Perrito caliente Patatas chips Fruta Pan -Agua</p> <p>H:59,78 g P:12 G:27,55 C:535,07 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.</p>
<p>31</p> <p>Guisantes con jamón Cinta de lomo en salsa Patatas fritas Fruta Pan -Agua</p> <p>H:40,2 g P:48,7 G:33,2 C:655 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.</p>				



LEYENDA DE ALÉRGICOS

## ¿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:

*Dieta sana+deporte+2L de agua al día= hábitos saludables*