

CATERING

JUNIO - 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
5	6	7	8	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
H:46,04 g P:17,03 G:30,16 C:576,64 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:40,2 g P:56,1 G:43 C:765,2 Alérgenos: 1.3.12.8.	H:38 g P:24,55 G:32,56 C:543,24 Alérgenos: 1.2.4.12.8.13.	H:93,6 g P:32,3 G:23,5 C:714,8 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	H:49,6 g P:32,12 G:37,6 C:662,68 Alérgenos: 1.12.8.13.
Judías verdes con jamón Cinta de lomo en salsa Lechuga Fruta Pan -Agua	20 Arroz con tomate Salchichas en salsa Lechuga Fruta Pan -Agua	27 Judías blancas con verduras Tortilla de calabacín Lechuga Yogurt Pan integral -Agua	28 Crema de puerros ecológicos Pollo asado Patatas fritas Fruta Pan -Agua	29 Macarrones con tomate Merluza al horno Lechuga Fruta Pan -Agua
H:55 g P:42,1 G:35,3 C:618,9 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:74 g P:24,75 G:34,35 C:704,15 Alérgenos: 1.12.8.	H:41,5 g P:37,95 G:52,27 C:787,35 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	H:30,3 g P:62,1 G:30 C:639,6 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,9 Alérgenos: 1.2.3.12.8.13.



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:

*¡La fruta y la verdura esenciales en un menú de altura !*