

CATERING

JULIO - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><u>FRUTA DE TEMPORADA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ SANDÍA</li> <li>○ MELÓN</li> <li>○ MELOCOTÓN</li> <li>○ MANZANA</li> </ul>		<p>Macarrones <b>integrales</b> con tomate y pavo (Al:1.2.) Merluza a la gallega (Al:1.3.) Yogurt vitalinea Pan -Agua</p>	<p>1 Guisantes rehogados con jamón Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua</p>	<p>2 Arroz tres delicias Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>
		H62,9 g P53,5 G13,4 C572,8	H46,94 g P31,3 G39,44 C667,72	H83,28 g P18 G27,8 C655,32
<p><u>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</u> Lentejas <b>ecológicas</b> con verduras Tortita de kale y quinoa (Al:1.8.) Patata al horno Fruta Pan -Agua</p>	<p>6 Espirales <b>integrales</b> a la boloñesa (Al:1.2.) Rosada en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>7 Judías verdes con jamón Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con tomate Yogurt Pan -Agua</p>	<p>8 Arroz con magro Abadejo al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>9 Ensalada de patata, atún, tomate y jamón cocido (Al:3.13.) Filete de pollo en salsa de hortalizas Lechuga Fruta Pan -Agua</p>
H54,6 g P22,6 G36 C634,8	H79,5 g P50,6 G39,45 C891,25	H37,4 g P28,3 G38,35 C607,95	H58,55 g P62,05 G25,85 C715,05	H29,2 g P44,7 G17,55 C453,7
<p>Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua</p>	<p>13 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (<b>proteína vegetal</b>) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>14 Espaguetis <b>integrales</b> con tomate y queso (Al:1.2.4.) Pescadilla en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga Yogurt vitalinea Pan -Agua</p>	<p>15 Paella de pollo y verduras Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>16 Crema de calabacín ecológica (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua</p>
H31,5 g P43,6 G32,9 C597,3	H61,6 g P49,4 G31,35 C726,15	H58,6 g P54,5 G30,5 C726,9	H79,68 g P29,1 G37,4 C770,82	H48,19 g P18,04 G40,84 C632,48
<p><u>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</u> Arroz con tomate Hamburguesa de zanahoria (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>20 Judías pintas <b>ecológicas</b> con verduras Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan -Agua</p>	<p>21 Crema de zanahorias <b>ecológicas</b> (Al:13.) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con tomate Yogurt Pan -Agua</p>	<p>22 Espirales <b>integrales</b> carbonara (Al:1.2.4.8.) Gallineta en salsa de limón (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>23 Guisantes rehogados con jamón Pollo asado con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua</p>
H87,3 g P11,5 G19,25 C573,25	H26,92 g P57,6 G42,6 C717,82	H51,7 g P21,7 G33,05 C591,05	H36,9 g P35 G20,9 C579,1	H52,65 g P53,2 G32,5 C715,7
<p>Puré de verduras ecológico (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua</p>	<p>27 Lentejas <b>ecológicas</b> estofadas Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>	<p>28 Wok de arroz con vegetales (Al:8.) Merluza al horno (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt vitalinea Pan -Agua</p>	<p>29 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (<b>proteína vegetal</b>) Fruta Pan -Agua</p>	<p>30 Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p>
H34,94 g P19,2 G39,54 C583,72	H51,56 g P27,93 G42,15 C693,43	H62,55 g P55,8 G29,6 C739,8	H61,6 g P49,4 G31,35 C726,15	H55,06 g P38,5 G10,7 C432,5



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:

*El Agua representa más de la mitad del peso de nuestro cuerpo y necesitamos consumirla en una cantidad de al menos 5 a 8 vasos por día*