

CATERING			AGOSTO - 2026		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<u>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</u> Coliflor rebosada (Al:1.) Lentejas ecológicas con verduras Fruta Pan -Agua H:47,4 g P:27,2 G:39,6 C:655,8	3 Puré de calabaza (Al:13.) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H:47,7 g P:41,2 G:36,55 C:684,55	4 Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Rosada al horno (Al:1.3.) Lechuga Yogurt Pan -Agua H:59,8 g P:62,3 G:25,1 C:714,3	5 Guisantes rehogados con jamón Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:46,94 g P:31,3 G:39,44 C:667,72	6 Paella de pollo y verduras Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:54,8 g P:58,1 G:38,1 C:793,6	
Crema de puerros ecológicos (Al:13.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:42,6 g P:33,7 G:34,4 C:615,6	10 Arroz con magro Fogonero en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:56,15 g P:30,95 G:16,25 C:493,25	11 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (proteína vegetal) Yogurt vitalina Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	12 Espaguetis integrales con chorizo y queso (Al:1.2.4.) Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:79,78 g P:19,5 G:31,4 C:666,44	13 Judías pintas ecológicas con verduras Pollo asado (Al:13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:23,52 g P:81 G:40,2 C:776,22	
<u>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</u> Arroz con tomate Tortita de kale y quinoa (Al:1.8.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:80,5 g P:13 G:22,25 C:575,25	17 Lentejas ecológicas con verduras Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:53,64 g P:32,2 G:48,24 C:778,52	18 Espirales integrales con tomate y pavo (Al:1.2.) Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga Yogurt Pan -Agua H:27,36 g P:40,1 G:15,3 C:369,5	19 Guisantes con ajo Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:45,2 g P:34 G:33,25 C:616,05	20 Ensalada de patata, atún, tomate y jamón cocido (Al:3.13.) Merluza en salsa limón (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:25,8 g P:34,9 G:23,2 C:475	
Macarrones integrales con atún (Al:1.2.3.) Chuleta de sajonia plancha Lechuga Fruta Pan -Agua H:55,75 g P:60 G:24 C:679	24 Judías blancas ecológicas con verdura y chorizo Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:50,88 g P:30,4 G:46 C:736,22	25 Arroz tres delicias Abadejo al horno (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt vitalina Pan -Agua H:59,8 g P:56,3 G:26,1 C:699,5	26 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (proteína vegetal) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	27 Puré de verduras ecológico (Al:13.) Magro estofado (Al:13.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:23,4 g P:38,6 G:34,05 C:565,75	
Arroz con tomate Nugget en tempura (Al:10.5.7.1.2.4.6.3.8.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:60,5 g P:9 G:5,25 C:325,25	31			<u>FRUTA DE TEMPORADA</u> ○ Sandía ○ Melón ○ Melocotón ○ Manzana	



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:

El pescado es un alimento de alto valor nutritivo por su contenido alto en proteínas de gran calidad, en yodo, fósforo y magnesio esenciales para el organismo

