

CATERING					SEPTIEMBRE - 2026				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES					
	Judías pintas con verduras y chorizo Rosada al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua	1 Crema de calabacín ecológica (Al:13.) Escalope de pollo (Al:1.11.8.) Patata al horno Yogurt Pan -Agua	2 Espaguetis integrales con tomate (Al:1.2.) Merluza en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua	3 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua	4				
	H:24,54 g P:66,72 G:42,12 C:744,12	H:42,75 g P:32,66 G:42,2 C:681,44	H:58,6 g P:54,5 G:30,5 C:726,5	H:51,3 g P:35,8 G:45,05 C:754,85					



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:

Recomendamos comer alimentos variados. Así aportará los todos nutrientes y la energía que necesita para afrontar el día