





CATERING

DICIEMBRE - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Espaguetis con tomate y chorizo (Al: 1. 2. 8.) Merluza al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:54,8 g P:58 G:27,9 C:702,3</p>	<p>3 Judías pintas ecológicas con verduras Tortilla de pavo (Al: 2. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:39,72 g P:41,3 G:45,15 C:726,77</p>	<p>4 Puré de calabaza (Al: 13.) Chuleta de pavo (Al: 4. 8.) Patatas fritas Yogurt Pan integral -Agua</p> <p>H:43,75 g P:41,9 G:23,5 C:551,5</p>	<p>5 Sopa de estremitas (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 8.) Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 1. 4. 8.) Patatas a cuadritos Fruta Pan -Agua</p> <p>H:23,8 g P:13,6 G:29,24 C:412,76</p>	<p>6  Día de la Constitución española 6 de diciembre</p>
<p>9 Lentejas ecológicas con verduras (Al: 8.) Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:64,88 g P:25,6 G:39,3 C:708,62</p>	<p>10 Coliflor a la romana Cinta de lomo plancha (Al: 8.) Fruta Patatas fritas Pan -Agua</p> <p>H:19,3 g P:32 G:10,5 C:299,7</p>	<p>11 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Yogurt Pan integral -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	<p>12 Patatas guisadas con pollo Salmón plancha (Al: 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:31,75 g P:38,9 G:36,2 C:608,4</p>	<p>13 Guiso de garbanzos con verduras Rabas de calamar (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:104,7 g P:24,3 G:19,75 C:693,45</p>
<p>16 Menestra de verduras (Al: 8.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:22,24 g P:1,9 G:2,28 C:170</p>	<p>17 Judías blancas con verduras y chorizo (Al: 8.) Escalope de pollo (Al: 1. 11. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:36,2 g P:51,68 G:56,36 C:855,08</p>	<p>18 Crema de zanahorias ecológicas (Al: 13.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua</p> <p>H:51,7 g P:21,7 G:33,05 C:591,05</p>	<p>19 Macarrones con tomate y queso (Al: 1. 2. 4.) Merluza a al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:54,2 g P:62,3 G:27,6 C:713,8</p>	<p>20 <b>MENÚ ESPECIAL NAVIDAD</b> Arroz con tomate Perrito caliente (Al: 1. 2. 4. 12. 8.) Con patatas chips. Crochoco Pan -Agua</p> <p>H:49,6 g P:54,95 G:38,9 C:771</p>
<p>23 Judías verdes rehogadas con ajitos Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 1. 4. 8.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:44,8 g P:25,6 G:38,24 C:625,76</p>	<p>24 <b>NOCHEBUENA</b> </p>	<p>25 <b>NAVIDAD</b> </p>	<p>26 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15</p>	<p>27 Arroz con tomate Merluza en salsa verde (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Tomate para arroz -Agua Pan -Agua</p> <p>H:66,5 g P:44,5 G:27,5 C:691,5</p>
<p>30 Lentejas ecológicas con verduras Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:62,88 g P:25,6 G:39,3 C:708,62</p>	<p>31 <b>NOCHEVIEJA</b> </p>			



LEYENDA DE ALÉRGENOS

# SERCAIB

## ¿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:**

*Recomendamos comer alimentos variados*

