

## CATERING

FEBRERO - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz con magro Salmón al horno con verduras (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:57,15 g P:52,75 G:28,25 C:693,85	3 Judías blancas con verduras y chorizo (Al: 8.) Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:50,88 g P:30,46 G:46,06 C:736,22	4 Espaguetis con tomate (Al: 1. 2.) Pescadilla al horno (Al: 1. 3.) Lechuga Yogurt Pan -Agua H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,9	5 Crema de zanahorias ecológicas (Al: 13.) Pollo asado con patatas a cuadrito (Al: 13.) Fruta Pan -Agua H:59,75 g P:40 G:29,3 C:662,7	6 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15
Lentejas estofadas (Al: 8.) Abadejo en salsa (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:23,28 g P:20,95 G:21,85 C:369,61	10 Puré de verduras (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:55,3 g P:20,15 G:35,15 C:617,89	11 Coditos carbonara (Al: 1. 2. 4.) Filete de limanda a la romana (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Yogurt Pan -Agua H:72,5 g P:25,7 G:11,3 C:996,2	12 Judías pintas con verduras (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,25	13 Sopa de picadillo (Al: 5. 1. 2. 4. 8.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito (Al: 1. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:37,5 g P:43 G:31,1 C:601,9
Macarrones con jamón cocido y salsa de tomate (Al: 1. 2. 8.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:55 g P:18 G:8,75 C:370,75	17 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	18 Judías verdes rehogadas con ajitos Chuleta de pavo Patatas a cuadritos Yogurt Pan -Agua H:27 g P:52,8 G:14,4 C:425,16	19 Arroz con tomate Merluza en salsa verde (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:66,5 g P:44,5 G:27,5 C:691,5	20 Guisantes rehogados con jamón (Al: 8.) Escalope de pollo (Al: 1. 11. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:41,5 g P:45,92 G:40,8 C:716,68
Lentejas con verduras Filete de gallineta en salsa (Al: 1. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:19,06 g P:46,1 G:24,3 C:441,64	24 Menestra de verduras (Al: 8.) Muslitos de pollo en su jugo (Al: 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:22,24 g P:37,9 G:20,28 C:476	25 Crema de calabacín (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Yogurt Pan -Agua H:52,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4	26 Macarrones con tomate (Al: 1. 2.) Cordon bleu (Al: 1. 2. 4.) Lechuga Croichoco Pan -Agua H:67,1 g P:28,1 G:30,62 C:743,3	27 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15



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 calcio de la leche es el que tiene una mejor absorción intestinal por lo que en esta época habría que asegurar una adecuada ingesta de leche y derivados*