

CATERING CAMBIOS

FEBRERO - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Arroz con magro Merluza plancha (Al: 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:61,25 g P:52,25 G:12,75 C:568,75</p>	<p><b>3</b> Judías blancas con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:26 g P:32,4 G:36,1 C:558,5</p>	<p><b>4</b> Espaguetis con tomate (Al: 1. 2.) Pescadilla en su jugo (Al: 3.) Lechuga Yogurt natural Pan integral -Agua</p> <p>H:51,7 g P:67,8 G:16,75 C:627,95</p>	<p><b>5</b> Crema de zanahorias ecológicas (Al: 13.) Pollo asado con patatas a cuadrito (Al: 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:59,75 g P:40 G:29,3 C:662,7</p>	<p><b>6</b> Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua</p> <p>H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8</p>
<p>Lentejas con verduras Abadejo en salsa (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:19 g P:24,6 G:20,1 C:555,64</p>	<p><b>10</b> Puré de verduras (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:55,3 g P:20,15 G:35,15 C:617,89</p>	<p><b>11</b> Coditos con tomate (Al: 1. 2.) Merluza plancha (Al: 3.) Lechuga Yogurt natural Pan integral -Agua</p> <p>H:59 g P:48 G:14 C:530,5</p>	<p><b>12</b> Judías pintas con verduras (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,25</p>	<p><b>13</b> 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</p> <p>H:37,5 g P:43 G:31,1 C:601,9</p>
<p>Macarrones con jamón cocido (Al: 1. 2. 8.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:0 g P:0 G:0 C:0</p>	<p><b>17</b> Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua</p> <p>H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8</p>	<p><b>18</b> Judías verdes rehogadas con ajitos Chuleta de pavo Lechuga Yogurt natural Pan integral -Agua</p> <p>H:27 g P:52,8 G:14,4 C:425,16</p>	<p><b>19</b> Arroz con tomate Merluza en salsa verde (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:66,5 g P:44,5 G:27,5 C:691,5</p>	<p><b>20</b> Guisantes rehogados con jamón (Al: 8.) Filete de pollo a la plancha Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:27,9 g P:39,5 G:13 C:386</p>
<p>Lentejas con verduras Filete de gallineta en salsa (Al: 1. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua</p> <p>H:19,06 g P:46,1 G:24,3 C:441,64</p>	<p><b>24</b> Menestra de verduras (Al: 8.) Muslitos de pollo en su jugo (Al: 13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua</p> <p>H:22,24 g P:37,9 G:20,28 C:476</p>	<p><b>25</b> Crema de calabacín (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Yogurt natural Pan integral -Agua</p> <p>H:52,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4</p>	<p><b>26</b> Macarrones con tomate (Al: 1. 2.) Pescadilla en su jugo (Al: 3.) Fruta Pan -Agua</p> <p>H:51,7 g P:67,8 G:16,75 C:627,95</p>	<p><b>27</b> 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>



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*