

CATERING CAMBIOS

MARZO - 2025

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
| <p>Caracolas con tomate y queso (Al: 1. 2. 4.)<br/>Cinta de lomo al ajillo (Al: 8. 13.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:59,3 g P:57 G:19,25 C:638,45</p> | <p>3 Calabacín plancha<br/>Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:32,8 g P:18,45 G:35,98 C:528,74</p>                | <p>4 Arroz con tomate<br/>Merluza al horno (Al: 1. 3. 13.)<br/>Lechuga<br/>Yogurt<br/>Pan integral -Agua</p> <p>H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05</p>                   | <p>5 Judías blancas ecológicas con verduras<br/>Tortilla de pavo (Al: 2. 8.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:40,7 g P:43,2 G:47,05 C:759,05</p>            | <p>6 Patatas con verduras<br/>Rosada plancha (Al: 3.)<br/>Lechuga con zanahoria<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:27,1 g P:54,2 G:18 C:494,8</p>                             |
| <p>Puré de verduras ecológico<br/>Filete de pollo a la plancha<br/>Patatas fritas<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:15,9 g P:27,4 G:13,1 C:302</p>                     | <p>10 Espaguetis con tomate y pavo (Al: 1. 2. 8.)<br/>Merluza plancha (Al: 3.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:60,5 g P:53 G:16,75 C:601,7</p>                  | <p>11 Sopa de cocido (Al: 1. 2.)<br/>Cocido de verduras<br/>Yogurt<br/>Pan integral -Agua</p> <p>H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8</p>  | <p>12 Judías verdes rehogadas con ajitos<br/>Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo (Al: 1. 8. 13.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:33,3 g P:43 G:32 C:594</p> | <p>13 Lentejas con verduras<br/>Tortilla francesa (Al: 2.)<br/>Lechuga con maíz<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:20,5 g P:33,5 G:32,7 C:510,64</p>                          |
| <p>Coditos con tomate (Al: 1. 2.)<br/>Rosada al horno (Al: 1. 3. 13.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,8</p>                   | <p>17 Sopa de picadillo (Al: 5. 1. 2. 4. 8.)<br/>Albóndigas de ternera con tomate y patatas (Al: 1. 4. 8.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:48,8 g P:25,6 G:37,3 C:633,6</p> | <p>18 Judías pintas ecológicas con verduras<br/>Tortilla de patata (Al: 2.)<br/>Lechuga<br/>Yogurt<br/>Pan integral -Agua</p> <p>H:40,22 g P:38,8 G:47,65 C:741,27</p> | <p>19 Crema de espinacas con boniato (Al: 13.)<br/>Chuleta de pavo<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:36,25 g P:49,4 G:13,9 C:444,46</p>                      | <p>20 Garbanzos guisados con calabaza<br/>Pescadilla en salsa limón (Al: 1. 3. 13.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:32,82 g P:52,36 G:18,49 C:502,7</p>        |
| <p>Lentejas con verduras<br/>Tortilla francesa (Al: 2.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:20,5 g P:33,5 G:32,7 C:510,64</p>                                | <p>24 Macarrones con tomate (Al: 1. 2.)<br/>Filete de gallineta a la espalda (Al: 1. 3.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:51,5 g P:12,5 G:5,9 C:309,1</p>        | <p>25 Menestra de verduras (Al: 8.)<br/>Pollo asado con verduras y patatas (Al: 13.)<br/>Yogurt<br/>Pan integral -Agua</p> <p>H:47,74 g P:37,4 G:24,58 C:614,7</p>     | <p>26 Sopa de cocido (Al: 1. 2.)<br/>Cocido de verduras<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:55 g P:36,2 G:25 C:589,8</p>   | <p>27 Crema de zanahorias ecológicas (Al: 13.)<br/>Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.)<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:35 g P:4,5 G:7 C:221</p> |
| <p>Arroz con tomate<br/>Merluza plancha (Al: 3.)<br/>Lechuga<br/>Fruta<br/>Pan -Agua</p> <p>H:68 g P:44,5 G:10,75 C:546,75</p>  | <p>31</p>  |  |   |   |



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 consumo de frutas garantiza la ingesta de fibra, vitaminas y de otras sustancias esenciales.*