

## CATERING

MARZO - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Caracolas con tomate y queso (Al: 1. 2. 4.) Cinta de lomo al ajillo (Al: 8. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:59,3 g P:57 G:19,25 C:638,45	3 Calabacín en tempura (Al: 5. 1. 4. 6. 11. 3. 8.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:52,1 g P:19,73 G:43,88 C:682,24	4 Arroz con tomate Merluza al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:65,3 g P:54,3 G:23,85 C:693,05	5 Judías blancas ecológicas con verduras Tortilla de pavo (Al: 2. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:40,7 g P:43,2 G:47,05 C:759,05	6 Patatas a la riojana (Al: 8.) Filete de limanda a la romana Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:21,3 g P:3,4 G:29,9 C:373	7
Puré de verduras ecológico Escalope de pollo (Al: 1. 11. 8.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:29,5 g P:33,82 G:40,9 C:632,68	10 Espaguetis con tomate y pavo (Al: 1. 2. 8.) Salmón al horno con verduras (Al: 6. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:56,4 g P:53,5 G:32,25 C:726,8	11 Sopa de cocido (Al: 1. 2.) Cocido completo (Al: 8.) Yogurt Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	12 Judías verdes rehogadas con ajitos Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrillo (Al: 1. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:33,3 g P:43 G:32 C:594	13 Lentejas estofadas (Al: 8.) Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:51,56 g P:27,95 G:42,15 C:693,43	14
Coditos con tomate (Al: 1. 2.) Rosada al horno (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:56,3 g P:57,8 G:24,5 C:676,8	17 Sopa de picadillo (Al: 5. 1. 2. 4. 8.) Albóndigas de ternera con tomate y patatas (Al: 1. 4. 8.) Fruta Pan -Agua H:48,8 g P:25,6 G:37,3 C:633,6	18 Judías pintas ecológicas con verduras y chorizo (Al: 8.) Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Yogurt Pan integral -Agua H:39,3 g P:36,8 G:44,85 C:708,05	19 Crema de espinacas con boniato (Al: 13.) Chuleta de pavo Lechuga Fruta Pan -Agua H:36,25 g P:49,4 G:13,9 C:444,46	20 Garbanzos guisados con calabaza Pescadilla en salsa limón (Al: 1. 3. 13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:32,82 g P:52,36 G:18,49 C:502,7	21
Lentejas con verduras Huevos con bechamel (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:47,28 g P:31,6 G:40,4 C:679,46	24 Macarrones con tomate (Al: 1. 2.) Filete de gallineta a la espalda (Al: 1. 3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:51,5 g P:12,5 G:5,9 C:309,1	25 Menestra de verduras (Al: 8.) Pollo asado con verduras y patatas (Al: 13.) Yogurt Pan integral -Agua H:47,74 g P:37,4 G:24,58 C:614,7	26 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	27 Crema de zanahorias ecológicas (Al: 13.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1. 4. 8. 13.) Fruta Pan -Agua H:35 g P:4,5 G:7 C:221	28
Arroz con tomate Filete de boquerón en tempura (Al: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:76,5 g P:23,8 G:13,55 C:521,25	31				



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.*