

CATERING CAMBIOS

ABRIL - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Guisantes rehogados con jamón (Al: 8.) Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al: 8.13.) Patatas Fruta Pan -Agua H40,2g P:48,7 G:33,2 C:655	1 Judías blancas con verduras Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga Yogurt natural Pan integral -Agua H41,2g P:40,7 G:49,55 C:773,55	2 Puré de zanahorias (Al: 13.) Pollo en pepitoria (Al: 2.13.) Patatas Fruta Pan -Agua H42,6g P:41,3 G:35,1 C:649	3 Potaje de verduras Merluza al horno (Al: 1.3.13.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H35,03g P:53,54 G:23,58 C:1504,8
Judías verdes rehogadas con ajitos Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas (Al: 1.4.8.) Patatas Fruta Pan -Agua H44,8g P:25,6 G:38,24 C:625,76	7 Lentejas con verduras Tortilla francesa (Al: 2.) Lechuga con atún Fruta Pan -Agua H20,5g P:33,5 G:32,7 C:510,64	8 Macarrones con tomate y queso (Al: 1.2.4.) Merluza plancha (Al: 3.) Lechuga Yogurt natural Pan integral -Agua H56,9g P:52,5 G:14,5 C:567,5	9 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido de verduras Fruta Pan -Agua H55g P:36,2 G:25 C:589,8	10 Crema de calabacín ecológica (Al: 13.) Filete de pollo a la plancha Patatas Fruta Pan -Agua H29,15g P:26,24 G:14,4 C:350,76
Espaguetis con tomate y jamón cocido (Al: 1.2.8.) Pescadilla al horno (Al: 1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H58,3g P:62,8 G:29,85 C:753,05	14 Menestra de verduras rehogada (Al: 8.) Hamburguesa de ternera en salsa con patatas (Al: 1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua H19,2g P:12,6 G:9,9 C:216,3	15 Judías pintas con verduras Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga con maíz Yogurt Pan integral -Agua H40,22g P:38,8 G:47,65 C:741,25	16 DÍA NO LECTIVO	17 DÍA NO LECTIVO
Crema de calabaza ecológica Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al: 8.13.) Fruta Pan -Agua H45,2g P:36,3 G:32 C:596	21 Arroz con tomate Pescadilla en su jugo catering (Al: 1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H60,5g P:64,3 G:16,1 C:644,1	22 <u>DÍA DE CERVANTES</u> Sopa de estrellitas (Al: 5.1.2.4.6.3.8.) Carcamusas (Al: 13.) Yogurt Pan integral -Agua H2g P:40 G:20,5 C:352,5	23 Crema de puerros ecológicos (Al: 13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al: 1.4.8.13.) Fruta Pan -Agua H54,1g P:17,83 G:39,28 C:641,24	24 Lentejas con verduras Tortilla de patata (Al: 2.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H35,7g P:41,8 G:46,15 C:725,69
Coditos con tomate (Al: 1.2.) Rosada al horno (Al: 1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H56,3g P:57,8 G:24,5 C:676,8	28 Crema de verduras frescas (Al: 13.) Pollo asado con patatas a cuadrado (Al: 13.) Fruta Pan -Agua H54,75g P:39,1 G:29,8 C:643,6	29 Sopa de cocido (Al: 1.2.) Cocido de verduras Yogurt Pan integral -Agua H55g P:36,2 G:25 C:589,8	30	



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:

¡La fruta y la verdura esenciales en un menú de altura !