

CATERING

JULIO - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Guisantes con jamón Cinta de lomo en salsa Lechuga Fruta Pan y agua  H:40,2 g P:48,7 G:33,2 C:655 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
Espaguetis con tomate Bocadito de rosada Lechuga Fruta Pan y agua  H:70,5 g P:24,5 G:11,1 C:582,1 Alérgenos: 1. 2. 6. 3. 12. 8.	4 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan y agua  H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:625,69 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	5 <b>Puré de verduras ecológico</b> Muslitos de pollo en su jugo Lechuga con maíz Yogurt Pan y agua  H:15,9 g P:41,6 G:28,3 C:646 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	6 Arroz con pollo Pescadilla en salsa limón Lechuga Fruta Pan y agua  H:56,75 g P:47,5 G:9,95 C:606,25 Alérgenos: 1. 3. 12. 8. 13.	7 Gazpacho Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua  H:38,9 g P:20,15 G:34,03 C:642,47 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
Judías verdes ecológicas con jamón Cinta de lomo plancha Lechuga con atún Fruta Pan y agua  H:30,7 g P:35,1 G:20,1 C:644,1 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	11 Ensalada de garbanzos Empanadillas de atún Patata al horno Fruta Pan y agua  H:26,45 g P:26 G:37,18 C:645,4 Alérgenos: 10. 5. 7. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8. 13.	12 Guiso de patatas, vegetales y carne Merluza al horno Lechuga Yogurt Pan y agua  H:32,1 g P:63,9 G:29,7 C:651,3 Alérgenos: 1. 4. 3. 12. 8. 13.	13 Crema de zanahorias Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan y agua  H:63,28 g P:11,5 G:27,3 C:644,82 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.	14 Pasta tricolor con tomate Hamburguesa completa con ketchup Patatas chips Fruta Pan y agua  H:75,5 g P:29,5 G:19,9 C:704 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.
Arroz tres delicias Croquetas de bacalao Lechuga Fruta Pan y agua  H:42,4 g P:9,8 C:5,8 C:661 Alérgenos: 10. 7. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	18 Menestra de verduras Pollo asado Patata al horno Fruta Pan y agua  H:22,24 g P:61,3 G:20,88 C:675 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	19 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga con tomate Yogurt Pan y agua  H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:685,69 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	20 Tallarines con tomate Platija empanada Lechuga Fruta Pan y agua  H:92,5 g P:31,5 G:24,6 C:697,1 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.	21 Gazpacho Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan y agua  H:45,1 g P:22,48 G:34,39 C:629,83 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
Crema de calabaza ecológica San jacobito Patatas fritas Fruta Pan y agua  H:52,5 g P:23,5 G:39,6 C:649,1 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8. 13.	25 Ensalada campera Merluza en salsa con verduras Lechuga Fruta Pan y agua  H:26 g P:30,1 G:24,7 C:650 Alérgenos: 1. 3. 12. 8.	26 Salmorejo suave Huevos con bechamel Lechuga con maíz Yogurt Pan y agua  H:46,58 g P:17,92 G:26,6 C:597,4 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8. 13.	27 Arroz con pollo Bocadito de rosada Lechuga Fruta Pan y agua  H:72,75 g P:33,5 G:12,45 C:639,25 Alérgenos: 1. 6. 3. 12. 8.	28 Espaguetis con tomate Perrito caliente Patatas chips Fruta Pan y agua  H:95,7 g P:27,8 G:20,4 C:677,3 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.



LEYENDA DE ALÉRGENOS

Frutas: Melocotón, sandía, melón, manzana, pera o banana.

## ¿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:

*Recuerda llevar líquidos para hidratarte siempre que puedas.*