

CATERING

SEPTIEMBRE - 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan	1 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Yogurt Pan	2 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de york Lechuga Fruta Pan	3 Arroz tres delicias Merluza al horno Lechuga con maíz Crema de macedonia Pan	4
	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:21,8 g P:79,2 G:54,4 C:910 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	H:45,3 g P:29,9 G:20,6 C:520 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:80,1 g P:32,7 G:23,1 C:668 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.	
Paella de pollo, marisco y verduras Bacalao a la romana Lechuga Fruta Pan	7 Puré de verduras Albóndigas de ternera con tomate y patatas Fruta Pan	8 Judías blancas ecológicas con verduras Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Yogurt Pan	9 Macarrones con tomate y queso Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan	10 Sopa de cocido Cocido madrileño Mousee de fresa Pan	11
H:103,9 g P:46,5 G:65 C:1199 Alérgenos: 7.1.4.6.3.12.8.	H:38,8 g P:30,4 G:42,7 C:675 Alérgenos: 7.1.12.8.13.	H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	H:79,4 g P:48,2 G:27 C:721 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.	
Crema de calabacín Cinta de lomo al ajillo Lechuga con atún Fruta Pan	14 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de york Lechuga Fruta Pan	15 Risotto de calabaza con tomate natural Merluza en salsa limón Lechuga Yogurt Pan	16 Guisantes con ajo Hamburguesa de ternera con tomate y patatas Fruta Pan	17 Guiso de patatas, vegetales y carne Platija empanada Lechuga Melocotón en almíbar Pan	18
H:115 g P:46,5 G:54,5 C:738 Alérgenos: 7.1.3.12.8.13.	H:45,8 g P:37,8 G:28,9 C:625 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:65,5 g P:43,2 G:26,1 C:772 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.	H:24,9 g P:30,9 G:20,6 C:422 Alérgenos: 7.1.12.8.13.	H:39,2 g P:27,6 G:43 C:661 Alérgenos: 7.1.3.12.8.	
Menestra de verduras con jamón york Escalope de pollo Lechuga Fruta Pan	21 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan	22 Crema de zanahorias ecológicas Albóndigas de ternera en salsa con patatas Yogurt Pan	23 Espaguetis boloñesa Merluza en salsa meniere Lechuga Fruta Pan	24 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel Lechuga Bebedino Pan	25
H:45 g P:52,1 G:66,2 C:1012 Alérgenos: 7.1.4.12.8.	H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.	H:32,8 g P:38,5 G:43,5 C:700 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.	H:83,5 g P:47,1 G:34,2 C:840 Alérgenos: 7.1.2.3.12.8.13.	H:42,1 g P:46,9 G:38,5 C:1008 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.	
Arroz con tomate Rabas de calamar Lechuga Fruta Pan	28 Judías verdes con ajo Jamoncitos de pollo en salsa con patatas Fruta Pan	29 Lentejas con verduras Tortilla de patata Lechuga Yogurt Pan	30		
H:63,8 g P:44,3 G:47,2 C:880 Alérgenos: 7.1.2.4.6.12.8.	H:30,5 g P:71,5 G:54,8 C:907 Alérgenos: 7.1.12.8.13.	H:70,3 g P:32,2 G:32,25 C:730 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.			



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.