

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Arroz tres delicias Merluza en salsa limón Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:801 g P:37,4 G:23,3 C:668 Alérgenos: 7.1.3.12.8.13.</p>	<p>3 Guisantes con ajo Chuleta de sajonia en salsa con patatas Fruta Pan</p> <p>H:195 g P:47,7 G:52 C:747 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p>4 Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga con atún Yogurt Pan</p> <p>H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>5 Coditos con york Rosada al horno Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:74,19 g P:46,5 G:25,4 C:727 Alérgenos: 7.1.2.3.12.8.13.</p>	<p>6 Crema de zanahorias ecológicas Pollo asado con verduras Lechuga Bebedino Pan</p> <p>H:11,1 g P:45,8 G:36,5 C:577 Alérgenos: 7.1.4.12.8.13.</p>
<p>10 Crema de puerros Cinta de lomo a la madrileña Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:20,5 g P:47,3 G:66,5 C:892 Alérgenos: 7.1.2.12.8.13.</p>	<p>11 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan</p> <p>H:72,6 g P:49,4 G:41,8 C:725 Alérgenos: 7.1.2.12.8.</p>	<p>12 Macarrones boloñesa Platija empanada Lechuga con zanahoria Yogurt Pan</p> <p>H:85,6 g P:35,9 G:47 C:927 Alérgenos: 7.1.2.4.3.12.8.13.</p>	<p>13 Menestra de verduras con jamón Albóndigas de ternera con tomate y patatas Fruta Pan</p> <p>H:57,5 g P:43,3 G:43,2 C:820 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p>14 Judías blancas ecológicas con verduras Tortilla de patata Lechuga Crema de macedonia Pan</p> <p>H:62,1 g P:33,4 G:35,15 C:1000 Alérgenos: 7.1.2.4.12.8.</p>
<p>17 Paella Bacalao a la romana Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:103,9 g P:46,5 G:65 C:1199 Alérgenos: 7.1.4.6.3.12.8.</p>	<p>18 Menestra de verduras con ajo Jamoncitos de pollo con verduras Lechuga con maiz Fruta Pan</p> <p>H:46,1 g P:83,8 G:53,9 C:1028 Alérgenos: 7.1.12.8.13.</p>	<p>19 Patatas con chorizo Merluza en salsa verde Lechuga Yogurt Pan</p> <p>H:27,2 g P:26,6 G:39,7 C:573 Alérgenos: 7.1.4.3.12.8.13.</p>	<p>20 Lentejas con verduras y chorizo Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan</p> <p>H:50,8 g P:53,6 G:43,9 C:843 Alérgenos: 5.7.1.2.4.6.3.12.8.</p>	<p>21 Pasta tricolor con jamón york Hamburguesa de ternera Patatas chips Copa de chocolate Pan</p> <p>H:105,1 g P:48,6 G:50,8 C:1069 Alérgenos: 1.2.4.12.8.13.</p>
 <p>SERCAIB OS DESEA FELICES VACACIONES</p> 				



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:
SERCAIB CATERING IBÉRICA



LACTEO

JUNIO DE 2019



	<u>1º Plato</u>	<u>2º Plato</u>
<u>LUNES 3</u>	Arroz tres delicias	Merluza en salsa limón
<u>MARTES 4</u>	Guisantes con ajo	Chuleta de sajonia en salsa con patatas
<u>MIÉRCOLES 5</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Filete de pavo plancha
<u>JUEVES 6</u>	Coditos con york	Rosada al horno
<u>VIERNES 7</u>	Crema de zanahorias ecológicas	Pollo asado con verduras
<u>LUNES 10</u>	Crema de puerros	Cinta de lomo a la madrileña
<u>MARTES 11</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>MIÉRCOLES 12</u>	Macarrones boloñesa	Platija empanada
<u>JUEVES 13</u>	Menestra de verduras con jamón	Albóndigas de ternera con tomate y patatas
<u>VIERNES 14</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>LUNES 17</u>	Paella	Rosada en su jugo
<u>MARTES 18</u>	Menestra de verduras con ajo	Jamoncitos de pollo con verduras
<u>MIÉRCOLES 19</u>	Patatas con chorizo	Merluza en salsa verde
<u>JUEVES 20</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Filete de pollo a la plancha
<u>VIERNES 21</u>	Pasta tricolor con jamón york	Hamburguesa de ternera
<u>LUNES 24</u>	Judías verdes con ajo	Filete de pollo a la plancha
<u>MARTES 25</u>	Macarrones con chorizo	Merluza al horno
<u>MIÉRCOLES 26</u>	Sopa de cocido	Cocido madrileño
<u>JUEVES 27</u>	Puré de verduras	Cinta de lomo plancha
<u>VIERNES 28</u>	Lentejas con verduras y chorizo	Tortilla de patata

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





MUSULMÁN

JUNIO DE 2019



	<i>1º Plato</i>	<i>2º Plato</i>
<u>LUNES 3</u>	Arroz con tomate	Merluza en salsa limón
<u>MARTES 4</u>	Guisantes con ajo	Pavo plancha
<u>MIÉRCOLES 5</u>	Lentejas con verduras	Filete de pavo plancha
<u>JUEVES 6</u>	Coditos con tomate	Rosada al horno
<u>VIERNES 7</u>	Crema de zanahorias ecológicas	Pollo asado con verduras
<u>LUNES 10</u>	Crema de puerros	Filete de pollo a la plancha
<u>MARTES 11</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>MIÉRCOLES 12</u>	Macarrones boloñesa	Platija empanada
<u>JUEVES 13</u>	Menestra de verduras con ajo	Albóndigas de ternera con tomate y patatas
<u>VIERNES 14</u>	Judías blancas ecológicas con verduras	Tortilla de patata
<u>LUNES 17</u>	Paella	Bacalao a la romana
<u>MARTES 18</u>	Menestra de verduras con ajo	Jamoncitos de pollo con verduras
<u>MIÉRCOLES 19</u>	Patatas con verduras	Merluza en salsa verde
<u>JUEVES 20</u>	Lentejas con verduras	Filete de pollo a la plancha
<u>VIERNES 21</u>	Pasta tricolor con tomate	Hamburguesa de ternera
<u>LUNES 24</u>	Judías verdes con ajo	Escalope de pollo
<u>MARTES 25</u>	Macarrones con tomate y queso	Merluza al horno
<u>MIÉRCOLES 26</u>	Sopa de cocido	Cocido de verduras
<u>JUEVES 27</u>	Puré de verduras	Pavo plancha
<u>VIERNES 28</u>	Lentejas con verduras	Tortilla de patata

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes





CELIACO

JUNIO DE 2019



1º Plato

<u>LUNES 3</u>	Arroz tres delicias
<u>MARTES 4</u>	Guisantes con ajo
<u>MIÉRCOLES 5</u>	Lentejas con verduras y chorizo
<u>JUEVES 6</u>	Pasta especial con jamón york
<u>VIERNES 7</u>	Crema de zanahorias ecológicas
<u>LUNES 10</u>	Crema de puerros
<u>MARTES 11</u>	Sopa de fideos especiales
<u>MIÉRCOLES 12</u>	Pasta especial a la boloñesa
<u>JUEVES 13</u>	Menestra de verduras con jamón
<u>VIERNES 14</u>	Judías blancas ecológicas con verduras
<u>LUNES 17</u>	Paella
<u>MARTES 18</u>	Menestra de verduras con ajo
<u>MIÉRCOLES 19</u>	Patatas con chorizo
<u>JUEVES 20</u>	Lentejas con verduras y chorizo
<u>VIERNES 21</u>	Pasta especial con jamón york
<u>LUNES 24</u>	Judías verdes con ajo
<u>MARTES 25</u>	Pasta especial con tomate y queso
<u>MIÉRCOLES 26</u>	Sopa de fideos especiales
<u>JUEVES 27</u>	Puré de verduras
<u>VIERNES 28</u>	Lentejas con verduras y chorizo

2º Plato

Merluza plancha	
Chuleta de sajonia en salsa con patatas	
Filete de pavo plancha	
Rosada en su jugo	
Pollo asado con verduras	
Cinta de lomo plancha	
Cocido madrileño	
Merluza plancha	
Filete de pollo a la plancha	
Tortilla de patata	
Rosada en su jugo	
Jamonicos de pollo con verduras	
Merluza plancha	
Filete de pollo a la plancha	
Cinta de lomo plancha	
Filete de pollo a la plancha	
Merluza plancha	
Cocido madrileño	
Cinta de lomo plancha	
Tortilla de patata	

IMPORTANTE: Todos los platos resaltados en Negrita se sirven en envases independientes

