

## CATERING

SEPTIEMBRE - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Crema de calabacín Rosada al horno Lechuga con maíz Fruta Pan	1 Ensalada de garbanzos Hamburguesa de ternera Lechuga Fruta Pan
			H:33,95 g P:49,74 G:30,2 C:606,56 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	H:42,95 g P:59,04 G:38,26 C:672,28 Alérgenos: 1.12.8.13.
Arroz con tomate Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan	5 Vichyssoise Platija empanada Patata gajo Fruta Pan	6 Espaguetis con tomate Cinta de lomo plancha Lechuga con tomate Yogurt Pan	7 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan	8 Puré de verduras ecológico Muslitos de pollo en su jugo Patatas fritas Fruta Pan
H:66,5 g P:44,5 G:27,5 C:691,5 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	H:66,6 g P:24,6 G:29 C:606 Alérgenos: 1.4.3.12.8.	H:61,5 g P:36,5 G:13,7 C:515,3 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1.2.12.8.	H:15,9 g P:41,6 G:28,3 C:496 Alérgenos: 1.12.8.13.
Ensalada de pasta Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan	12 Judías verdes con jamón Chuleta de lomo en salsa Lechuga con atún Fruta Pan	13 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan	14 Crema de calabacín ecológica Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan	15 Arroz con tomate Bacalao Lechuga Fruta Pan
H:79,03 g P:17,5 G:28,05 C:637,82 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.13.	H:28,2 g P:66,35 G:31,4 C:661,02 Alérgenos: 1.3.12.8.	H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	H:22,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:88 g P:39 G:33,75 C:811,75 Alérgenos: 1.4.3.12.8.
Crema de espinacas ecológicas Escalope de pollo Patata dollar Fruta Pan	19 Lentejas con verduras y chorizo Bocadito de rosada Lechuga con maíz Fruta Pan	20 Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa meniere Lechuga Yogurt Pan	21 Paella de pollo y verduras Tortilla de calabacín Lechuga Fruta Pan	22 Gazpacho Chuleta de sajonia plancha Patatas fritas Fruta Pan
H:45,85 g P:36,82 G:39,1 C:674,98 Alérgenos: 1.12.8.13.	H:47,98 g P:45,8 G:42,92 C:753,4 Alérgenos: 1.6.3.12.8.	H:58,6 g P:54,5 G:30,5 C:726,5 Alérgenos: 5.1.2.4.3.12.8.	H:68,2 g P:36,53 G:45,87 C:830,85 Alérgenos: 1.2.12.8.	H:29,05 g P:45,35 G:25,01 C:504,69 Alérgenos: 1.12.8.13.
Tallarines aglio olio Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan	26 Ensalada campera Pescadilla al horno Patatas chips Fruta Pan	27 Menestra de verduras Albóndigas de ternera con tomate y patatas Yogurt Pan	28 Judías blancas con verduras y chorizo Cazón en adobo Lechuga Fruta Pan	29 Crema de zanahorias ecológicas Pollo asado con patatas a cuadrado Fruta Pan
H:101,78 g P:22,1 G:37,5 C:848,82 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	H:28,3 g P:54,9 G:32,1 C:621,8 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	H:46,04 g P:15,5 G:31,48 C:582,7 Alérgenos: 1.4.12.8.	H:31,35 g P:67,21 G:50,51 C:845,15 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	H:59,75 g P:40 G:29,3 C:662,7 Alérgenos: 1.12.8.13.



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 de temporada es un aperitivo excelente.*