

CATERING			FEBRERO - 2026		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Lentejas ecológicas con verdura y chorizo Crispy chicken (Al:1.2.11.8.) Patata al horno Fruta Pan -Agua H:58,6 g P:31,6 G:29 C:617,8	2 Espaguetis integrales carbonara (Al:1.2.4.8.) Abadejo al horno (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Fruta Pan -Agua H:54,3 g P:58,4 G:28,8 C:710	3 Guisantes rehogados con jamón Chuleta de sajonia en salsa especial Patatas fritas Yogurt vitalínea Pan integral -Agua H:34,65 g P:55,7 G:26,7 C:601,5	4 Crema de calabaza ecológica (Al:13.) Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:49,6 g P:22,5 G:35,05 C:585,05	5 Arroz con tomate Rosada en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:66,5 g P:44,5 G:27,5 C:691,5	6
Menestra de verduras rehogada Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:31,5 g P:43,6 G:32,9 C:597,3	9 Judías pintas ecológicas con verduras Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:51,8 g P:28,6 G:41,9 C:695,04	10 Paella de pollo y verduras (Al:6.) Merluza en salsa limón (Al:1.3.) Lechuga con maíz Yogurt vitalínea Pan integral -Agua H:56,8 g P:65,6 G:24,52 C:785,7	11 Crema de puerros ecológicos (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Fruta Pan -Agua H:54,1 g P:17,83 G:39,28 C:641,24	12 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	13
Calabacín en tempura (Al:5.1.4.6.3.) Ragout de pavo con zanahoria (Al:13.) Patatas fritas Fruta Pan -Agua H:32,8 g P:19,6 G:22,8 C:411	16 Patatas con verduras Pescadilla al horno (Al:1.3.) Lechuga con tomate Fruta Pan -Agua H:31,9 g P:52,1 G:31,8 C:629,8	17 Lentejas ecológicas estofadas Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga Yogurt vitalínea Pan integral -Agua H:39,98 g P:38,13 G:47,9 C:739,66	18 Judías verdes rehogadas con ajitos Pollo asado con patatas a cuadrado (Al:13.) Fruta Pan -Agua H:45,75 g P:47,5 G:31,3 C:654,7	19 Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan -Agua H:58,4 g P:53 G:27,5 C:693,1	20
Wok de verduras (Al:8.) Bacalao al horno (Al:1.3.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:57,75 g P:10,5 G:11 C:372	23 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo Fruta Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	24 Puré de zanahorias (Al:13.) Albóndigas de ternera en salsa con patatas (Al:1.8.13.) Yogurt vitalínea Pan integral -Agua H:59,8 g P:19,03 G:34,88 C:626,64	25 Espirales integrales con tomate y queso (Al:1.2.4.) Merluza en salsa meniere (Al:1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan -Agua H:58,6 g P:54,5 G:34,25 C:760,25	26 Judías blancas ecológicas con verduras Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:52,78 g P:30,5 G:43,8 C:727,32	27



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 pescado es un alimento de alto valor nutritivo por su contenido alto en proteínas de gran calidad, en yodo, fósforo y magnesio esenciales para el organismo