

CATERING			JUNIO - 2026	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Judías verdes con jamón Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:39,74 g P:24,7 G:41,54 C:631,62	1 Paella de magro y verdura Merluza en salsa limón (Al:1.3.) Lechuga con maíz Fruta Pan integral -Agua H:5,4 g P:22,5 G:15 C:270	2 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (proteína vegetal) Yogurt vitalínea Pan -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	3 Ensalada de patata, atún, tomate y jamón cocido (Al:3.13.) Pollo asado Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:20,4 g P:71,8 G:26,8 C:610	4 Espirales integrales carbonara (Al:1.2.4.8.) Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:79,78 g P:19,5 G:26,2 C:632,92
<u>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</u> Arroz con tomate Hamburguesa de zanahoria (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan -Agua H:60,5 g P:9 G:5,25 C:325,25	8 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Fogonero en salsa verde (Al:1.3.13.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:37 g P:32,8 G:28 C:530,8	9 Menestra de verduras con jamón Tortilla de patata (Al:2.) Lechuga con tomate Yogurt Pan -Agua H:36,54 g P:25,57 G:35,35 C:566,59	10 Espaguetis integrales con tomate y queso (Al:1.2.4.) Salmón al horno con verduras (Al:1.3.) Fruta Pan integral -Agua H:3,4 g P:36 G:21 C:346,6	11 Judías pintas ecológicas con verduras Filete de pollo en salsa de hortalizas Patatas al horno Fruta Pan -Agua H:32,32 g P:53,9 G:30,95 C:619,92
Crema de puerros ecológicos (Al:13.) Albóndigas en salsa con patatas (Al:1.4.8.) Fruta Pan -Agua H:54,1 g P:17,85 G:39,28 C:641,24	15 Sopa de cocido (Al:1.2.) Cocido completo (proteína vegetal) Fruta Pan integral -Agua H:61,6 g P:49,4 G:31,35 C:726,15	16 Arroz tres delicias Carbonero en salsa de hortalizas (Al:1.3.) Lechuga con zanahoria Yogurt vitalínea Pan -Agua H:59,8 g P:56,3 G:26,1 C:699,3	17 Guisantes rehogados con jamón Huevos con bechamel (Al:5.1.2.4.6.11.3.8.) Lechuga Fruta Pan integral -Agua H:56,18 g P:24,7 G:30,5 C:597,82	18 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Macarrones integrales con tomate (Al:1.2.) Pollo kentucky (Al:1.11.8.) Patatas fritas Copa de chocolate Pan -Agua H:74,4 g P:36,2 G:24,94 C:666,86
				FRUTA DE TEMPORADA ○ MANZANA ○ SANDIA ○ PLATANO ○ MELOCOTÓN



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:

¡SERCAIB CATERING IBÉRICA les desea felices vacaciones!