

## CATERING

SEPTIEMBRE - 2020

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

## PURÉS AGOSTO - 2020



|                     |   |
|---------------------|---|
| <u>LUNES 3</u>      | Puré de patata, puerro, judía verde, calabacín y pollo              |
| <u>MARTES 4</u>     | Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera          |
| <u>MIÉRCOLES 5</u>  | Puré de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y pescado |
| <u>JUEVES 6</u>     | Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pavo                  |
| <u>VIERNES 7</u>    | Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera          |
| <u>LUNES 10</u>     | Puré de patata, puerro, judía verde, calabacín y pollo              |
| <u>MARTES 11</u>    | Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera          |
| <u>MIÉRCOLES 12</u> | Puré de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y pescado |
| <u>JUEVES 13</u>    | Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pavo                  |
| <u>VIERNES 14</u>   | Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera          |
| <u>LUNES 17</u>     | Puré de patata, puerro, judía verde, calabacín y pollo              |
| <u>MARTES 18</u>    | Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera          |
| <u>MIÉRCOLES 19</u> | Puré de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y pescado |
| <u>JUEVES 20</u>    | Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pavo                  |
| <u>VIERNES 21</u>   | Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera          |
| <u>LUNES 24</u>     | Puré de patata, puerro, judía verde, calabacín y pollo              |
| <u>MARTES 25</u>    | Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera          |
| <u>MIÉRCOLES 26</u> | Puré de patata, zanahoria, puerro, judía verde, calabacín y pescado |
| <u>JUEVES 27</u>    | Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y pavo                  |
| <u>VIERNES 28</u>   | Puré de patata, calabacín, judía verde, calabaza y ternera          |
| <u>LUNES 31</u>     | Puré de patata, puerro, judía verde, calabacín y pollo              |

### NOTA

**TODOS LOS PURÉS VAN ACOMPAÑADOS CON YOGURT DE POSTRE**

