

lunes

DÍA 1

FESTIVO

DÍA 2

FESTIVO

DÍA 3

Buffet de ensaladas y crema reina de puerros

- Pizza de jamón y queso mozzarella
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 4 ●

Buffet de ensaladas con alubias blancas a la vinagreta

- * Alubias blancas con verduras
- Tortilla de patata
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 7

Buffet de ensaladas y lentejas con verduras

- Merluza a la plancha con mahonesa y patata asada
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 8

Buffet de ensaladas con arroz

- Magro de cerdo guisado con tomate y brócoli rehogado
- Flan, vaso de leche y pan

DÍA 9

Buffet de ensaladas con pasta y sopa de cocido con fideos

- Cocido de garbanzos, verduras, morcillo y chorizo
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 10 ●

Buffet de ensaladas y crema de calabacín

- Huevos fritos con patatas
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 11

Buffet de ensaladas

- Albóndigas (burguer meat mixta) suecas con mermelada y espaguetis gratinados
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 14 ●

Buffet de ensaladas y puré de verduras

- Lasaña vegetal al horno gratinada con queso
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 15

FESTIVO

DÍA 16

Buffet de ensaladas

- Tortilla de calabacín con ensalada alemana de patatas, salchichas y pepinillos
- Yogur, vaso de leche y pan

DÍA 17

Buffet de ensaladas y hummus de garbanzos con dips de verdura

- * Garbanzos con verduras
- Muslos de pollo asados al limón con patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 18

Buffet de ensaladas

- Escalope de cerdo empanado y lazos de colores con tomate y queso
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 21

Buffet de ensaladas

- Merluza rebozada y arroz especiado con verduras
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 22

Buffet de ensaladas y lentejas con verduras y chorizo

- Croquetas de jamón
- Helado, vaso de leche y pan

DÍA 23

Buffet de ensaladas y gazpacho andaluz

- Filete ruso a la plancha con kétchup y patatas fritas
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 24

Buffet de ensaladas con alubias blancas

- * Alubias blancas con verduras
- Salmón a la plancha con salsa de mostaza, eneldo y pepinillos con patata cocida
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 25 ●

Buffet de ensaladas con pasta, y sopa de estrellas y verduras

- Quiche de huevo, calabacín, tomate y albahaca
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 28 JORNADA VALENCIANA

Buffet de ensaladas

- Paella valenciana con judías verdes
- Lomo de merluza a la valenciana con aceitunas y huevo duro
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 29

Buffet de ensaladas

- Pollo al chilindrón y patata al horno al estilo Hasselback
- Fruta, vaso de leche y pan

DÍA 30 ●

Buffet de ensaladas con garbanzos

- * Garbanzos con verduras
- Tortilla de patata con pimientos
- Yogur, vaso de leche y pan

DÍA 31

Buffet de ensaladas y puré de zanahoria

- Tortellini de queso a la carbonara con huevo y bacon
- Fruta, vaso de leche y pan

En el **BUFFET DE ENSALADAS** diariamente se dispondrá de opciones de verduras y hortalizas (diferentes lechugas, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento verde o rojo, espárragos, pepino, champiñones, apio etc.), un alimento hidrocarbonado (arroz, pasta, patatas, legumbres), un alimento proteico (huevo, quesos, jamón, pavo, bacon, atún, etc), encurtidos (aceitunas, pepinillos, cebollitas, remolacha, etc.) y una ensalada elaborada.

● Menú ovolactovegetariano

* Opción disponible para *Preschool*

La información sobre los ingredientes de las comidas y declaración de alérgenos se encuentra a disposición de los interesados, según Reglamento UE 1169/2011

martes

miércoles

jueves

viernes

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

La **CENA** debe ser complementaria a la comida, teniendo siempre en cuenta los alimentos que se han consumido para no repetirlos. Procura cocinarlos de una forma sencilla, y moderar el consumo de grasas y azúcares.

COMIDA

Pasta, arroz, patata o legumbre

Verdura u hortaliza

Carne

Pescado

Huevo

CENA RECOMENDADA

Verdura u hortaliza

Pasta, arroz o patata

Pescado o huevo

Carne o huevo

Carne o pescado

- De **postre** una pieza de fruta y/o un lácteo, cuando no se hayan consumido las tres raciones de cada uno de ellos a lo largo del día.
- Acompaña tu cena con pan y agua para beber.

En caso de **alergia o intolerancia alimentaria** elabora la cena sustituyendo el alimento no apto en cada caso por otro tolerado del mismo grupo de alimentos, siempre que el tipo de alergia lo permita, garantizando una alimentación variada y equilibrada.

Tel.: 902 181 946 www.catergest.com



Impreso en papel reciclado

catergest

servicios de alimentación

ESTA PIRÁMIDE
TE REVELA EL TESORO
DE UNA DIETA EQUILIBRADA
PARA ESTAR SIEMPRE
EN BUENA FORMA



SIGUE LAS
INSTRUCCIONES DE LA PIRÁMIDE
¡COME SANO Y ENCUENTRA EL
TESORO DE LA BUENA SALUD!

