CATERING — SEPTIEMBRE - 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de calabacín Rosada al horno Lechuga con maíz Fruta Pan H:33,95 g P:49,74 G:30,2 C:606,56 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	2 Ensalada de garbanzos Hamburguesa de ternera Lechuga Fruta Pan H:42,93 g P:39,04 G:38,26 C:672,28 Alérgenos: 1.12.8.13.
5 Arroz con tomate Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan H:66,5 g P:44,5 G:27,5 C:691,5 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	6 Vichyssoise Platija empanada Patata gajo Fruta Pan H:66,6 g P:24,6 G:29 C:606 Alérgenos: 1.4.3.12.8.	7 Espaguetis con tomate Cinta de lomo plancha Lechuga con tomate Yogurt Pan H:61,5 g P:36,5 G:13,7 C:515,3 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	8 Lentejas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga Fruta Pan H:35,56 g P:41,8 G:46,25 C:725,69 Alérgenos: 1.2.12.8.	9 Puré de verduras ecológico Muslitos de pollo en su jugo Patatas fritas Fruta Pan H:15,9 g P:41,6 G:28,3 C:496 Alérgenos: 1.12.8.13.
12 Ensalada de pasta Huevos con bechamel 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.	13 Judías verdes con jamón Chuleta de lomo en salsa Lechuga con atún Fruta Pan H:28,2 g P:66,35 G:31,4 C:661,02 Alérgenos: 1.3.12.8.	14 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1.2.4.12.8.	15 Crema de calabacín ecológica Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta Pan H:52,95 g P:19,57 G:39,48 C:645,4 Alérgenos: 1.12.8.13.	16 Arroz con tomate Bacalao Lechuga Fruta Pan H:88 g P:39 G:33,75 C:811,75 Alérgenos: 1.4.3.12.8.
19 Crema de espinacas ecológicas Escalope de pollo Patata dollar Fruta Pan H:43,85 g P:36,82 G:39,1 C:674,98 Alérgenos: 1.12.8.13.	20 Lentejas con verduras y chorizo Bocadito de rosada Lechuga con maíz Fruta Pan H:47,98 g P:43,8 G:42,92 C:753,4 Alérgenos: 1.6.3.12.8.	21 Macarrones integrales con tomate Merluza en salsa meniere Lechuga Yogurt Pan H:58,6 g P:54,5 G:30,5 C:726,5 Alérgenos: 5.1.2.4.3.12.8.	22 Paella de pollo y verduras Tortilla de calabacín Lechuga Fruta Pan H:68,2 g P:36,53 G:45,87 C:830,85 Alérgenos: 1.2.12.8.	23 Gazpacho Chuleta de sajonia plancha Patatas fritas Fruta Pan H:29,05 g P:45,35 G:23,01 C:504,69 Alérgenos: 1.12.8.13.
26 Tallarines aglio olio Huevos con bechamel Lechuga Fruta Pan H:101,78 g P:22,1 G:37,5 C:848,82 Alérgenos: 5.1.2.4.6.3.12.8.	27 Ensalada campera Pescadilla al horno Patatas chips Fruta Pan H:28,3 g P:54,9 G:32,1 C:621,8 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	28 Menestra de verduras Albóndigas de ternera con tomate y patatas Yogurt Pan H:46,04 g P:15,5 G:31,48 C:582,7 Alérgenos: 1.4.12.8.	29 Judías blancas con verduras y chorizo Cazón en adobo Lechuga Fruta Pan H:31,35 g P:67,21 G:50,51 C:845,15 Alérgenos: 1.3.12.8.13.	30 Crema de zanahorias ecológicas Pollo asado con patatas a cuadrito Fruta Pan H:59,75 g P:40 G:29,3 C:662,7 Alérgenos: 1.12.8.13.

SERCAIB GRUPO



LEYENDA DE ALÉRGENOS

SERCAIB

¿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:

La fruta de temporada es un aperitivo excelente.

Tel. 918858139 **mayte@sercaib.es** **www.sercaib.es**