

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Rape al horno con calabacín Postre especial Pan (14), (4), (1)	581 Kcal 27g Prot 12g Lip 89g Hc							
4	Coditos con tomate y orégano Lacón al horno con zanahorias Fruta Pan (1, 3, 6, 10), (1)	5	Lentejas estofadas con verduras Limanda al horno con verduras Fruta Pan (4), (1)	6	Patatas guisadas con verduras Pollo al ajillo con verduras Postre de soja Pan (14), (6), (1)	7	Sopa de cocido sin cerdo Cocido sin carne Fruta Pan (1, 3, 6, 10, 14), (14), (1)	8	Brócoli rehogado Tortilla de patatas con champiñones Postre especial Pan (3, 14), (1)	810 Kcal 32g Prot 31g Lip 96g Hc	661 Kcal 43,7g Prot 23g Lip 62g Hc	724 Kcal 44g Prot 30g Lip 52g Hc	559 Kcal 19g Prot 20,1g Lip 71g Hc	535 Kcal 19g Prot 21g Lip 62g Hc
11	Crema de calabacín Lomo al horno en salsa de champiñones Fruta Pan (14), (1)	12	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduras Fruta Pan (3, 14), (1)	13	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Postre de soja Pan (1), (10), (6)	14	Alubias guisadas con verduras Carne asada con puré de patata Fruta Pan (14), (1)	15	Macarrones con tomate Merluza en salsa con patatas Postre especial Pan (1, 3, 6, 10), (4), (1)	726 Kcal 8g Prot 43,9g Lip 68,2g Hc	726 Kcal 22g Prot 25g Lip 101g Hc	829 Kcal 16g Prot 39,4g Lip 61,6g Hc	430 Kcal 20g Prot 8g Lip 62g Hc	640 Kcal 41,6g Prot 12,6g Lip 84g Hc
18	Judías verdes salteadas Huevos cocidos con verduras Fruta Pan (14), (3), (1)	19	Sopa de cocido sin cerdo Cocido sin carne Fruta Pan (1, 3, 6, 10, 14), (14), (1)	20	Coditos con tomate y orégano Pavo en salsa con champiñones Postre de soja Pan (1, 3, 6, 10), (6), (1)	21	Judías blancas estofadas Muslos de pollo al horno con salteado de maíz y zanahoria Fruta Pan (6), (1)	22	Patatas guisadas con verduras Salmón al horno con calabacín Postre especial Pan (14), (4), (1)	576 Kcal 4g Prot 27,4g Lip 57,2g Hc	559 Kcal 19g Prot 20,1g Lip 71g Hc	789 Kcal 45,6g Prot 25,7g Lip	890 Kcal 16,9g Prot 41,2g Lip	610 Kcal 32g Prot 25g Lip 59g Hc
25	Macarrones con tomate Lacón a la gallega con patatas Fruta Pan (1, 3, 6, 10), (14), (1)	26	Potaje de garbanzos y espinacas Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan (3, 14), (1)	27	Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras al horno Postre de soja Pan (1), (14), (6)	28	Crema de calabacín Carbonero al pil pil Fruta Pan (14), (1)	29	Arroz con verduras Merluza al horno con patatas Postre especial Pan (14), (4, 14), (1)	896 Kcal 33g Prot 37g Lip 103g Hc	357 Kcal 15g Prot 15g Lip 39g Hc	768 Kcal 46g Prot 30g Lip 62g Hc	393 Kcal 8g Prot 14g Lip 55g Hc	677 Kcal 28g Prot 18g Lip 97g Hc

- Alérgenos**
- 1. Gluten
 - 2. Lácteo
 - 3. Huevo
 - 4. Pescado
 - 5. Molusco
 - 6. Crustáceo
 - 7. Soja
 - 8. Cacahuete
 - 9. Fruto cáscara
 - 10. Apio
 - 11. Mostaza
 - 12. Sésamo
 - 13. Altramuz
 - 14. Sulfito

Menú diseñado y valorado por el Departamento de Nutrición de Catasa: Ángela Moraleda Frutos y Nerea Ballesteros Montero, Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
 Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús. Para cualquier otra información, contacte con nuestras oficinas centrale
 Catasa Madrid, nutricion@catasa.es / Calle Brinel nº 19 – Getafe (Tlf: 667661655). N.º R.S. (26.019999/M). Fdo: Ángela Moraleda Frutos

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

					1	Arroz con verduras Rape al horno con calabacín Fruta Postre especial (14), (4), (1)	581 Kcal 27g Prot 12g Lip 89g Hc							
4	Coditos con tomate y orégano Hamburguesa de ternera con verduras Fruta Pan (1, 3, 6, 10), (6, 14), (1)	5	Lentejas estofadas con verduras Limanda al horno con verduras Fruta Pan (4), (1)	6	Patatas guisadas con verduras Pollo al ajillo con verduras Fruta Pan (14), (1)	7	Sopa de cocido sin cerdo Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan (1, 3, 6, 10, 14), (14), (1)	8	Brócoli rehogado Tortilla de patatas con champiñones Postre especial Pan (3, 14), (1)	734 Kcal 25g Prot 32g Lip 93g Hc	661 Kcal 43,7g Prot 23g Lip 62g Hc	674 Kcal 39g Prot 28g Lip 61g Hc	658 Kcal 24g Prot 28,1g Lip 71g Hc	535 Kcal 19g Prot 21g Lip 62g Hc
11	Crema de calabacín Ragout de pollo con patatas Fruta Pan (14), (1)	12	Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduras Fruta Pan (3, 14), (1)	13	Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de verduras Fruta Pan (1), (10)	14	Alubias guisadas con verduras Pavo al horno con verduras Fruta Pan (14), (1)	15	Macarrones con tomate Merluza en salsa con patatas Poste especial Pan (1, 3, 6, 10), (4), (1)	593 Kcal 24g Prot 26g Lip 61g Hc	726 Kcal 22g Prot 25g Lip 101g Hc	779 Kcal 11g Prot 37,4g Lip 70,6g Hc	430 Kcal 20g Prot 8g Lip 62g Hc	640 Kcal 41,6g Prot 12,6g Lip 84g Hc
18	Judías verdes salteadas Huevos cocidos con verduras Fruta Pan (14), (3), (1)	19	Sopa de cocido sin cerdo Cocido completo (pollo, ternera) Fruta Pan (1, 3, 6, 10, 14), (14), (1)	20	Coditos con tomate y orégano Hamburguesa de ternera con verduras Fruta Pan (1, 3, 6, 10), (6, 14), (1)	21	Judías blancas estofadas Muslos de pollo al horno con salteado de maíz y zanahoria Yogur Pan (6), (7), (1)	22	Patatas guisadas con verduras Salmón al horno con calabacín Postre especial Pan (14), (4), (1)	576 Kcal 4g Prot 27,4g Lip 57,2g Hc	658 Kcal 24g Prot 28,1g Lip 71g Hc	734 Kcal 25g Prot 32g Lip 93g Hc	939 Kcal 20,9g Prot 43,2g Lip	610 Kcal 32g Prot 25g Lip 59g Hc
25	Macarrones con tomate Pollo al horno en salsa de verdura Fruta Pan (1, 3, 6, 10), (14), (1)	26	Potaje de garbanzos y espinacas Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan (3, 14), (1)	27	Sopa de ave con fideos Pollo al horno con verduras al horno Fruta Pan (1), (14)	28	Crema de calabacín Carbonero al pil pil Fruta Pan (14), (1)	29	Arroz con verduras Merluza al horno con patatas Postre especial Pan (14), (4, 14), (1)	832 Kcal 12g Prot 35,2g Lip 91,9g Hc	357 Kcal 15g Prot 15g Lip 39g Hc	718 Kcal 41g Prot 28g Lip 71g Hc	393 Kcal 8g Prot 14g Lip 55g Hc	677 Kcal 28g Prot 18g Lip 97g Hc

- Alérgenos**
- 1. Gluten
 - 2. Lácteo
 - 3. Huevo
 - 4. Pescado
 - 5. Molusco
 - 6. Crustáceo
 - 7. Soja
 - 8. Cacahuete
 - 9. Fruto cáscara
 - 10. Apio
 - 11. Mostaza
 - 12. Sésamo
 - 13. Altramuz
 - 14. Sulfito

Menú diseñado y valorado por el Departamento de Nutrición de Catasa: Ángela Moraleda Frutos y Nerea Ballesteros Montero, Graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
 Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús. Para cualquier otra información, contacte con nuestras oficinas central
 Catasa Madrid, nutricion@catasa.es / Calle Brinel nº 19 – Getafe (Tlf: 667661655). N.º R.S. (26.019999/M). Fdo: Ángela Moraleda Frutos