

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5	6	7	8	9
Puré de verduras con patata y pescado blanco Puré de fruta Yogur 647 Kcal 24,7g Prot 29,5g Lip 53,5g Hc	Puré de verduras con patata y pollo Puré de fruta Yogur 801 Kcal 36,8g Prot 39,1g Lip 56,2g Hc	Puré de verduras con patata y ternera Puré de fruta Yogur 615 Kcal 24,9g Prot 24,6g Lip 56,7g Hc	Puré de verduras con patata y magro Puré de fruta Yogur 647 Kcal 24g Prot 27,6g Lip 57,7g Hc	Puré de verduras con huevo TX Puré de fruta Yogur 698 Kcal 18,4g Prot 35,6g Lip 57,2g Hc
12	13	14	15	16
Puré de verduras con patata y pescado blanco Puré de fruta Yogur 647 Kcal 24,7g Prot 29,5g Lip 53,5g Hc	Puré de verduras con patata y pollo Puré de fruta Yogur 801 Kcal 36,8g Prot 39,1g Lip 56,2g Hc	Puré de verduras con patatas y ternera Puré de fruta Yogur 615 Kcal 24,9g Prot 24,6g Lip 56,7g Hc	Puré de verduras con huevo TX Puré de fruta Yogur 698 Kcal 18,4g Prot 35,6g Lip 57,2g Hc	Puré de verduras con patata y magro Puré de fruta Yogur 647 Kcal 24g Prot 27,6g Lip 57,7g Hc
19	20	21	22	23
Puré de verduras con patatas y ternera Puré de fruta Yogur 615 Kcal 24,9g Prot 24,6g Lip 56,7g ...	Puré de verduras con patata y pescado blanco Puré de fruta Yogur 647 Kcal 24,7g Prot 29,5g Lip 53,5g	Puré de verduras con patata y pollo Puré de fruta Yogur 801 Kcal 36,8g Prot 39,1g Lip 56,2g Hc	Puré de verduras con patata y magro Puré de fruta Yogur 647 Kcal 24g Prot 27,6g Lip 57,7g Hc	Puré de verduras con huevo TX Puré de fruta Yogur 698 Kcal 18,4g Prot 35,6g Lip 57,2g Hc
26	27	28	29	30
Puré de verduras con patata y pescado blanco Puré de fruta Yogur 647 Kcal 24,7g Prot 29,5g Lip 53,5g	Puré de verduras con patata y pollo Puré de fruta Yogur 801 Kcal 36,8g Prot 39,1g Lip 56,2g Hc	Puré de verduras con patatas y ternera Puré de fruta Yogur 615 Kcal 24,9g Prot 24,6g Lip 56,7g	Puré de verduras con huevo TX Puré de fruta Yogur 698 Kcal 18,4g Prot 35,6g Lip 57,2g Hc	Puré de verduras con patata y magro Puré de fruta Yogur 647 Kcal 24g Prot 27,6g Lip 57,7g Hc

CATASA N.º R.S. (26.019999/M). Menú elaborado por Inés Varas Fernández, Graduada en nutrición Humana y Dietética.

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús de alergias y cualquier otra información sobre alérgenos en el etiquetado del producto. CATASA, de acuerdo al RD 126/2015 suministra comidas específicamente adaptadas a los consumidores con alergias y necesidades especiales, para cualquier información contacte con nuestras oficinas centrales.



# 16 de enero: Día Mundial de la Croqueta



El día de la croqueta se celebra porque un chef famoso, **Antonin Carême**, le preparó unas croquetas súper elegantes ("croquettes à la royale") al rey Jorge IV un 16 de enero en el siglo XIX.

La croqueta tal como la conocemos en España vino un poco después, durante la **Guerra de la Independencia** (1808-1814), cuando tomamos la costumbre francesa de usar la bechamel.

**Se hizo famosísima** porque era un plato de aprovechamiento; la gente usaba las sobras de otras comidas, como jamón o cocido, las mezclaba con esa bechamel, las rebozaba y las freía, ¡y listo! Una manera ingeniosa de no tirar nada y montar **un plato nuevo**.

## IDEAS DE CENAS EQUILIBRADAS

- Para complementar un día con mucha proteína o calorías: Si el menú del comedor incluye pollo, carne roja o legumbres, opta por una cena más ligera como unas verduras, pescado a la plancha o una tortilla francesa.
- Para complementar un día con pocos hidratos: Si el menú escolar ha sido, por ejemplo, unas verduras o crema con proteínas, se puede incluir una pequeña porción de hidratos de carbono en la cena, como un plato a base de quinoa, arroz, pasta o patatas.
- Si en el cole has tomado fruta, complementa la cena con un lácteo preferiblemente sin azúcar, como un yogur natural o un queso fresco. Y si en el cole has tomado lácteo, elige una fruta como postre de la cena.

## LUNES

MARTES

## MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1				
5		6	7	8
Brócoli con patatas Alubias blancas estofadas con hortalizas Yogur Pan 761 Kcal 24g Prot 25,3g Lip 91,4g Hc	Sopa de lluvia Pollo asado a las finas hierbas con champiñones Macedonia Pan 787 Kcal 53,2g Prot 34g Lip 58,4g Hc	Crema de zanahoria eco Dorado menier con verduras Fruta Pan integral 669 Kcal 39,2g Prot 25,6g Lip 72,2g Hc	Coditos con tomate y albahaca Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur 1078 Kcal 21,6g Prot 52,3g Lip 111 Gm Hc	Sopa de ave con pistones Cocido completo Bizcocho casero Pan 768 Kcal 32,2g Prot 25,2g Lip 100,5g Hc
12	13	14	15	16
19	20	21	22	23
Patatas estofadas con hortalizas Salmón al horno con verduritas Gelatina Pan 652 Kcal 41,3g Prot 21,9g Lip 70,7g Hc	Sopa de ave con pistones Cocido completo Fruta Pan 720 Kcal 30,5g Prot 21,4g Lip 104,2g Hc	Macarrones a la carbonara Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta 569 Kcal 15,5g Prot 23,4g Lip 76,2g Hc	Judías verdes con patatas Pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Yogur 815 Kcal 27g Prot 86,6g Lip 79g Hc	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Bizcocho casero 931 Kcal 32,3g Prot 32,7g Lip 119,6g Hc
26	27	28	29	30

CATASA N.º R.S. (26.019999/M). Menú elaborado por Inés Varas Fernández, Graduada en nutrición Humana y Dietética.

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús de alergias y cualquier otra información sobre alérgenos en el etiquetado del producto. CATASA, de acuerdo al RD 126/2015 suministra comidas específicamente adaptadas a los consumidores con alergias y necesidades especiales, para cualquier información contacte con nuestras oficinas centrales.

100



# 16 de enero: Día Mundial de la Croqueta



El día de la croqueta se celebra porque un chef famoso, **Antonin Carême**, le preparó unas croquetas súper elegantes ("croquettes à la royale") al rey Jorge IV un 16 de enero en el siglo XIX.

La croqueta tal como la conocemos en España vino un poco después, durante la **Guerra de la Independencia** (1808-1814), cuando tomamos la costumbre francesa de usar la bechamel.

**Se hizo famosísima** porque era un plato de aprovechamiento; la gente usaba las sobras de otras comidas, como jamón o cocido, las mezclaba con esa bechamel, las rebozaba y las freía, ¡y listo! Una manera ingeniosa de no tirar nada y montar **un plato nuevo**.

## IDEAS DE CENAS EQUILIBRADAS

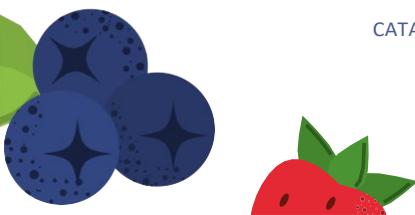
- Para complementar un día con mucha proteína o calorías: Si el menú del comedor incluye pollo, carne roja o legumbres, opta por una cena más ligera como unas verduras, pescado a la plancha o una tortilla francesa.
- Para complementar un día con pocos hidratos: Si el menú escolar ha sido, por ejemplo, unas verduras o crema con proteínas, se puede incluir una pequeña porción de hidratos de carbono en la cena, como un plato a base de quinoa, arroz, pasta o patatas.
- Si en el cole has tomado fruta, complementa la cena con un lácteo preferiblemente sin azúcar, como un yogur natural o un queso fresco. Y si en el cole has tomado lácteo, elige una fruta como postre de la cena.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
Brócoli con patatas Judías blancas guisadas con hortalizas Gelatina Pan 442 Kcal 23,5g Prot 6g Lip 72,3g Hc	Sopa de verdura y fideos Pollo a las finas hierbas con patatas Macedonia Pan 668 Kcal 45,6g Prot 28,3g Lip 52,9g Hc	Crema de zanahoria eco Dorado en salsa con verduras Fruta Pan integral 617 Kcal 36,1g Prot 13,6g Lip 89,4g Hc	Coditos con tomate y albahaca Tortilla de patata con verduras Gelatina Pan 688 Kcal 19g Prot 24,2g Lip 96,2g Hc	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan 667 Kcal 25,4g Prot 23,7g Lip 96,6g Hc
12	13	14	15	16
Crema de calabaza eco Hamburguesa con salsa de tomate y patatas Gelatina Pan 680 Kcal 18,4g Prot 36,8g Lip 68g Hc	Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno con patatas Fruta Pan 618 Kcal 24,6g Prot 8,7g Lip 112,7g Hc	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta Pan integral 489 Kcal 11,6g Prot 8,4g Lip 94g Hc	Garbanzos estofados con hortalizas Hamburguesa de pollo con patatas Gelatina Pan 578 Kcal 34,8g Prot 12,7g Lip 86,7g Hc	Macarrones con tomate Gallineta en salsa con verduras Fruta Pan 684 Kcal 32,8g Prot 15,1g Lip 105,1g Hc
19	20	21	22	23
Patatas estofadas con hortalizas Salmon al horno en salsa con patatas Gelatina Pan 440 Kcal 11,6g Prot 11,7g Lip 71,8g	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan 667 Kcal 25,4g Prot 23,7g Lip 96,6g Hc	Sopa de verdura y fideos Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta Pan integral 801 Kcal 51,5g Prot 36,2g Lip 70,1g	Coditos con tomate y orégano Cinta de lomo adobado en salsa con patatas Gelatina Pan 698 Kcal 26,3g Prot 21,9g Lip 95,6g	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patata con verduras Fruta Pan 823 Kcal 29g Prot 24,3g Lip 119,5g Hc
26	27	28	29	30

CATASA N.º R.S. (26.019999/M). Menú elaborado por Inés Varas Fernández, Graduada en nutrición Humana y Dietética.

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús de alergias y cualquier otra información sobre alérgenos en el etiquetado del producto. CATASA, de acuerdo al RD 126/2015 suministra comidas específicamente adaptadas a los consumidores con alergias y necesidades especiales, para cualquier información contacte con nuestras oficinas centrales.

100



# 16 de enero: Día Mundial de la Croqueta



El día de la croqueta se celebra porque un chef famoso, **Antonin Carême**, le preparó unas croquetas súper elegantes ("croquettes à la royale") al rey Jorge IV un 16 de enero en el siglo XIX.

La croqueta tal como la conocemos en España vino un poco después, durante la **Guerra de la Independencia** (1808-1814), cuando tomamos la costumbre francesa de usar la bechamel.

**Se hizo famosísima** porque era un plato de aprovechamiento; la gente usaba las sobras de otras comidas, como jamón o cocido, las mezclaba con esa bechamel, las rebozaba y las freía, ¡y listo! Una manera ingeniosa de no tirar nada y montar **un plato nuevo**.

## IDEAS DE CENAS EQUILIBRADAS

- Para complementar un día con mucha proteína o calorías: Si el menú del comedor incluye pollo, carne roja o legumbres, opta por una cena más ligera como unas verduras, pescado a la plancha o una tortilla francesa.
- Para complementar un día con pocos hidratos: Si el menú escolar ha sido, por ejemplo, unas verduras o crema con proteínas, se puede incluir una pequeña porción de hidratos de carbono en la cena, como un plato a base de quinoa, arroz, pasta o patatas.
- Si en el cole has tomado fruta, complementa la cena con un lácteo preferiblemente sin azúcar, como un yogur natural o un queso fresco. Y si en el cole has tomado lácteo, elige una fruta como postre de la cena.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
		Crema de zanahoria eco Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta Pan integral 657 Kcal 21,5g Prot 22,7g Lip 91,4g Hc	Coditos con tomate y albahaca Tortilla de patata con verduras Yogur Pan 948 Kcal 19g Prot 41,2g Lip 106,7g Hc	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan 667 Kcal 25,4g Prot 23,7g Lip 96,6g Hc
12	13	14	15	16
Brócoli con patatas Judías blancas guisadas con hortalizas Yogur Pan 702 Kcal 23,5g Prot 23g Lip 82,8g Hc	Sopa de verdura y fideos Pollo a las finas hierbas con patatas Macedonia Pan 668 Kcal 45,6g Prot 28,3g Lip 52,9g Hc	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta Pan integral 489 Kcal 11,6g Prot 8,4g Lip 94g Hc	Garbanzos estofados con hortalizas Hamburguesa de pollo con patatas Yogur Pan 838 Kcal 34,8g Prot 29,7g Lip 97,2g Hc	Macarrones con tomate Ragout de pollo guisado con patatas Fruta Pan 878 Kcal 42,2g Prot 26,7g Lip 116,6g Hc
19	20	21	22	23
Crema de calabaza eco Hamburguesa con salsa de tomate y patatas Yogur Pan 940 Kcal 18,4g Prot 53,8g Lip 78,5g ..	Arroz con salsa de tomate Alitas de pollo con patatas Fruta Pan 1256 Kcal 75,2g Prot 55,1g Lip 113,1g Hc	Sopa de verdura y fideos Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta Pan integral 801 Kcal 51,5g Prot 36,2g Lip 70,1g	Coditos con tomate y orégano Cinta de lomo adobado en salsa con patatas Flan de vainilla Pan 796 Kcal 26,3g Prot 24,3g Lip 111,9g	Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla de patata con verduras Fruta Pan 823 Kcal 29g Prot 24,3g Lip 119,5g Hc
26	27	28	29	30
Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Gelatina Pan 349 Kcal 8,3g Prot 7,2g Lip 61,5g Hc	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan 667 Kcal 25,4g Prot 23,7g Lip 96,6g Hc	Macarrones con tomate Tortilla francesa con verduras Fruta Pan integral 615 Kcal 15,9g Prot 13,8g Lip 107,5g Hc	Judías verdes con patatas Pollo al ajillo con patatas Yogur Pan 928 Kcal 35,5g Prot 47,4g Lip 70,9g Hc	Judías blancas guisadas con hortalizas Albóndigas a la jardinera con patata Fruta Pan 659 Kcal 26,2g Prot 13,2g Lip 112,8g

CATASA N.º R.S. (26.019999/M). Menú elaborado por Inés Varas Fernández, Graduada en nutrición Humana y Dietética.

Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en menús de alergias y cualquier otra información sobre alérgenos en el etiquetado del producto. CATASA, de acuerdo al RD 126/2015 suministra comidas específicamente adaptadas a los consumidores con alergias y necesidades especiales, para cualquier información contacte con nuestras oficinas centrales.

100



# 16 de enero: Día Mundial de la Croqueta



El día de la croqueta se celebra porque un chef famoso, **Antonin Carême**, le preparó unas croquetas súper elegantes ("croquettes à la royale") al rey Jorge IV un 16 de enero en el siglo XIX.

La croqueta tal como la conocemos en España vino un poco después, durante la **Guerra de la Independencia** (1808-1814), cuando tomamos la costumbre francesa de usar la bechamel.

**Se hizo famosísima** porque era un plato de aprovechamiento; la gente usaba las sobras de otras comidas, como jamón o cocido, las mezclaba con esa bechamel, las rebozaba y las freía, ¡y listo! Una manera ingeniosa de no tirar nada y montar **un plato nuevo**.

## IDEAS DE CENAS EQUILIBRADAS

- Para complementar un día con mucha proteína o calorías: Si el menú del comedor incluye pollo, carne roja o legumbres, opta por una cena más ligera como unas verduras, pescado a la plancha o una tortilla francesa.
- Para complementar un día con pocos hidratos: Si el menú escolar ha sido, por ejemplo, unas verduras o crema con proteínas, se puede incluir una pequeña porción de hidratos de carbono en la cena, como un plato a base de quinoa, arroz, pasta o patatas.
- Si en el cole has tomado fruta, complementa la cena con un lácteo preferiblemente sin azúcar, como un yogur natural o un queso fresco. Y si en el cole has tomado lácteo, elige una fruta como postre de la cena.