

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4	Sopa de ave con pistones Hamburguesa mixta con patatas Fruta (1 Pan, 14)	5	Lentejas estofadas con hortalizas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta (14), (1, 3, 4), (1)	6	Crema de calabacín eco Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (3), (14), (1)	7	Judías verdes con patata Lomo adobado en salsa de verduras con zanahoria baby Yogur Pan (14), (7), (1)	8	Ensalada mixta Judías pintas con arroz integral Fruta Pan integral (3, 4, 14), (1)	
413 Kcal 10,9g Prot 4,2g Lip 82g Hc		937 Kcal 41,5g Prot 37,7g Lip 105,9g		859 Kcal 20,5g Prot 32,7g Lip 119,5g Hc		618 Kcal 25,7g Prot 28,2g Lip 51,9g Hc		768 Kcal 31,4g Prot 23g Lip 111,9g Hc		
11	Crema de verduras eco. Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta (3), (14), (1)	12	Paella de verduras Pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta (1)	13	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga y zanahoria Rosquillas (1), (7, 14), (14), (1, 3, 6, 7)	14	Judías blancas estofadas con hortalizas Lacón a la gallega con patatas Yogur Pan (14), (7), (1)	15		
937 Kcal 20,4g Prot 42,7g Lip 116,8g Hc		786 Kcal 30,6g Prot 65,7g Lip 135,6g Hc		731 Kcal 30,8g Prot 36,3g Lip 70,5g Hc		931 Kcal 37,7g Prot 33,5g Lip 104,6g Hc				
18	Macarrones integrales con tomate y orégano Fajitas de picado vegano, frijoles y queso Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta (1), (1, 6), (14)	19	Sopa de ave con pistones Filete de pollo en salsa con patatas panaderas Yogur Pan (1), (7)	20	Lentejas con lacón Carbonero al limón con verduras Fruta Pan integral (14), (4, 14), (1)	21	Coliflor bella aurora Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta (1, 7, 14), (3), (14), (1)	22	Arroz tres delicias Albóndigas a la jardinera con hortalizas Fruta Pan integral (3), (1, 6, 14), (1)	
786 Kcal 28,3g Prot 23,7g Lip 111,4g Hc		897 Kcal 32g Prot 44g Lip 71,3g Hc		780 Kcal 54,1g Prot 17,7g Lip 97,4g Hc		928 Kcal 25,5g Prot 40,9g Lip 115,2g Hc		990 Kcal 30,1g Prot 38,8g Lip 132,8g Hc		
25	Crema de calabaza eco Merluza en salsa española con salteado campestre Yogur Pan (4), (7), (1)	26	Arroz con salsa de tomate Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (14), (1)	27	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan integral (1), (7, 14)	28	Patatas estofadas con hortalizas Jamoncitos de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta (14), (1)	29	Alubias blancas estofadas con hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta (14), (3), (1)	
883 Kcal 31,2g Prot 44g Lip 69,9g Hc		642 Kcal 24,7g Prot 8,7g Lip 118,2g Hc		858 Kcal 32g Prot 36,6g Lip 104g Hc		681 Kcal 16,1g Prot 20,3g Lip 111,7g Hc		774 Kcal 28,3g Prot 28,3g Lip 105,1g Hc		

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

Menú diseñado y valorado por el Departamento de Nutrición de Catasa 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.  
 La fruta será ecológica y de temporada, variando este mes entre naranja, pera, manzana y plátano en función de su punto óptimo de maduración.  
 La fruta ofrecida sera de esta temporada y se ofrecerá según grada de maduración: plátano, naranja, pera, manzana, fresón...