

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|---|---------------------------------------|--|
| 4 | Sopa de verdura Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta Pan ((6), (1)) | 5 | Lentejas estofadas con hortalizas Merluza a la romana con calabacín Fruta Pan ((1, 3, 4), (1)) | 6 | Sopa de verdura Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan ((3), (1)) | 7 | Judías verdes salteadas Cinta de lomo adobado en salsa con zanah. baby Yogur desnatado Pan ((7), (1)) | 8 | Judías pintas con arroz Filete de pollo en salsa con brócoli Fruta Pan ((1)) |
| 541 Kcal 17,6g Prot 21,3g Lip 72,1g Hc | | 666 Kcal 38,4g Prot 11,8g Lip 99g Hc | | 519 Kcal 14,9g Prot 20,6g Lip 70,7g Hc | | 523 Kcal 28,4g Prot 15,9g Lip 62,5g Hc | | 840 Kcal 43,4g Prot 23,9g Lip 115g Hc | |
| 11 | Sopa de verdura Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan ((3), (1)) | 12 | Paella de verduras Pollo estofado con verduras Fruta Pan ((14), (1)) | 13 | Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan ((1)) | 14 | Judías blancas guisadas con hortalizas Lacón al horno con zanahorias Yogur desnatado Pan ((7), (1)) | 15 | |
| 519 Kcal 14,9g Prot 20,6g Lip 70,7g Hc | | 1011 Kcal 47,4g Prot 37,7g Lip 120,5g Hc | | 688 Kcal 26,6g Prot 23,5g Lip 100,9g Hc | | 712 Kcal 51,1g Prot 18,3g Lip 85,3g Hc | | | |
| 18 | Sopa de verdura Cinta de lomo con verduras Fruta Pan ((1)) | 19 | Sopa de verdura Filete de pollo en salsa con brócoli Yogur desnatado Pan ((7), (1)) | 20 | Lentejas estofadas con hortalizas Carbonero al limón con verduras Fruta Pan ((4), (1)) | 21 | Sopa de verdura Tortilla francesa con verduras Fruta Pan C ((3), (1)) | 22 | Arroz con verduras Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Fruta Pan ((6), (1)) |
| 553 Kcal 27,6g Prot 19,9g Lip 72,1g Hc | | 554 Kcal 36,1g Prot 25,1g Lip 42,6g Hc | | 689 Kcal 52,9g Prot 7,3g Lip 99,3g Hc | | 383 Kcal 8,2g Prot 9,6g Lip 68,2g Hc | | 787 Kcal 22,6g Prot 27g Lip 114,7g Hc | |
| 25 | Judías verdes salteadas Merluza en salsa de tomate con zanahoria Yogur desnatado Pan ((4), (7), (1)) | 26 | Arroz con salsa de tomate Lomo de Sajonia con brócoli Fruta Pan ((1)) | 27 | Sopa de verdura Cocido con pollo Fruta Pan ((1)) | 28 | Sopa de verdura Jamoncitos de pollo al horno con pimiento Fruta Pan ((1)) | 29 | Judías blancas guisadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((3), (1)) |
| 443 Kcal 37,2g Prot 7,7g Lip 52,7g Hc | | 868 Kcal 29,8g Prot 26,1g Lip 128,4g Hc | | 688 Kcal 26,6g Prot 23,5g Lip 100,9g Hc | | 412 Kcal 12,5g Prot 9,3g Lip 71,7g Hc | | 586 Kcal 23,1g Prot 7,7g Lip 110g 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

| LUNES | | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | |
|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 4 | Puré de patata, calabacín y zanahoria con huevo Puré de fruta | 5 | Puré de calabaza, patata y zanahoria con pollo (caliente) Puré de fruta | 6 | Puré de champiñones, patata y zanahoria con ternera Puré de fruta | 7 | Puré de patata, calabacín y zanahoria con huevo Yogur | 8 | Puré de puerro, patata y zanahoria con magro Puré de fruta |
| ((3 , 14)) | | ((14)) | | ((14)) | | ((3 , 14) , (7)) | | ((14)) | |
| 865 Kcal 21,5g Prot 49,1g Lip 83g Hc | | 820 Kcal 42,4g Prot 42,6g Lip 64,3g | | 966 Kcal 44,1g Prot 30,2g Lip 119,8g Hc | | 995 Kcal 20g Prot 66,1g Lip 62,5g Hc | | 776 Kcal 36,1g Prot 32,2g Lip 66,3g Hc | |
| 11 | Puré de champiñones, patata y zanahoria con ternera Puré de fruta | 12 | Puré de patata, calabacín y zanahoria con huevo Puré de fruta | 13 | Puré de calabaza, patata y zanahoria con pollo (caliente) Puré de fruta | 14 | Puré de puerro, patata y zanahoria con magro Yogur | 15 | |
| ((14)) | | ((3 , 14)) | | ((14)) | | ((14) , (7)) | | | |
| 966 Kcal 44,1g Prot 30,2g Lip 119,8g Hc | | 865 Kcal 21,5g Prot 49,1g Lip 83g Hc | | 820 Kcal 42,4g Prot 42,6g Lip 64,3g Hc | | 906 Kcal 34,6g Prot 49,2g Lip 45,8g Hc | | | |
| 18 | Puré de patata, calabacín y zanahoria con huevo Puré de fruta | 19 | Puré de calabaza, patata y zanahoria con pollo (caliente) Yogur | 20 | Puré de champiñones, patata y zanahoria con ternera Puré de fruta | 21 | Puré de patata, calabacín y zanahoria con huevo Puré de fruta | 22 | Puré de puerro, patata y zanahoria con magro Puré de fruta |
| ((3 , 14)) | | ((14) , (7)) | | ((14)) | | ((3 , 14)) | | ((14)) | |
| 865 Kcal 21,5g Prot 49,1g Lip 83g Hc | | 950 Kcal 40,9g Prot 59,6g Lip 43,8g Hc | | 966 Kcal 44,1g Prot 30,2g Lip 119,8g Hc | | 865 Kcal 21,5g Prot 49,1g Lip 83g Hc | | 776 Kcal 36,1g Prot 32,2g Lip 66,3g Hc | |
| 25 | Puré de champiñones, patata y zanahoria con ternera Puré de fruta | 26 | Puré de patata, calabacín y zanahoria con huevo Yogur | 27 | Puré de calabaza, patata y zanahoria con pollo (caliente) Puré de fruta | 28 | Puré de puerro, patata y zanahoria con magro Puré de fruta | 29 | Puré de patata, calabacín y zanahoria con huevo Puré de fruta |
| ((14)) | | ((3 , 14) , (7)) | | ((14)) | | ((14)) | | ((3 , 14)) | |
| 966 Kcal 44,1g Prot 30,2g Lip 119,8g Hc | | 995 Kcal 20g Prot 66,1g Lip 62,5g Hc | | 820 Kcal 42,4g Prot 42,6g Lip 64,3g Hc | | 776 Kcal 36,1g Prot 32,2g Lip 66,3g Hc | | 865 Kcal 21,5g Prot 49,1g Lip 83g 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|--|--|---|---|
| 4 | Sopa de ave con pistones Hamburguesa de ternera con patatas Fruta Pan (1), (6), (14) | 5 | Patatas estofadas con hortalizas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta (14), (1, 3, 4), (1) | 6 | Crema de calabacín con picatostes Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (1, 14), (3), (14), (1) | 7 | Judías verdes con patata Pollo en salsa con champiñones Yogur Pan (14), (7), (1) | 8 | Ensalada mixta Judías pintas con arroz integral Fruta Pan (3, 4, 14), (1) |
| 825 Kcal 26,4g Prot 39g Lip 91,1g Hc | | 903 Kcal 30,3g Prot 37,1g Lip 115g | | 945 Kcal 21,9g Prot 37,6g Lip 131,9g Hc | | 1021 Kcal 49g Prot 59g Lip 53,8g Hc | | 783 Kcal 31,2g Prot 22,6g Lip 116,9g Hc | |
| 11 | Crema de verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta (14), (3), (1) | 12 | Paella de verduras Pollo empanado Ensalada de lechuga y maíz Fruta (1) | 13 | Sopa de ave con pistones Cocido completo Rosquillas Pan (1), (14), (1, 3, 6, 7) | 14 | Judías blancas estofadas con hortalizas Bacalao en salsa con cebolla pochada y zanahoria Yogur Pan (14), (4), (7), (1) | 15 | |
| 884 Kcal 19,6g Prot 38,5g Lip 116,1g Hc | | 786 Kcal 30,6g Prot 65,7g Lip 135,6g Hc | | 630 Kcal 30,3g Prot 21,2g Lip 78,3g Hc | | 1053 Kcal 39,6g Prot 42,6g Lip 100,1g Hc | | | |
| 18 | Macarrones integrales con tomate y orégano Fajitas de picado vegano, frijoles y queso Fruta Pan (1), (1, 6) | 19 | Sopa de ave con pistones Filete de pollo en salsa con patatas panaderas Yogur Pan (1), (7) | 20 | Lentejas estofadas con hortalizas Carbonero al limón con verduras Fruta Pan (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 | Sopa de ave con pistones Hamburguesa de ternera a la jardinera Fruta Pan (1), (6, 14) |
| 682 Kcal 27,6g Prot 13,4g Lip 109,6g Hc | | 897 Kcal 32g Prot 44g Lip 71,3g Hc | | 834 Kcal 53,1g Prot 19,6g Lip 107,1g Hc | | 928 Kcal 25,5g Prot 40,9g Lip 115,2g Hc | | 786 Kcal 27,7g Prot 29g Lip 102,3g Hc | |
| 25 | Crema de calabaza Merluza en salsa española con salteado campestre Yogur Pan (14), (4), (7), (1) | 26 | Arroz con salsa de tomate Filete de pollo en salsa con brócoli Fruta Pan (1) | 27 | Sopa de ave con pistones Cocido completo Fruta Pan (1), (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) |
| 768 Kcal 31,6g Prot 31,9g Lip 69,3g Hc | | 795 Kcal 33,5g Prot 22,7g Lip 114,8g Hc | | 764 Kcal 31,9g Prot 21,7g Lip 112,6g Hc | | 681 Kcal 16,1g Prot 20,3g Lip 111,7g Hc | | 875 Kcal 28,1g Prot 37,3g Lip 110,2g 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|
| 4 | Sopa de verdura y fideos Hamburguesa con patatas Fruta Pan ((6 , 14) , (1)) | 5 | Lentejas estofadas con hortalizas Merluza a la romana con calabacín Fruta Pan ((1 , 3 , 4) , (1)) | 6 | Crema de calabacín Tortilla de patata con zanahoria y calabacín Fruta Pan ((14) , (3) , (1)) | 7 | Judías verdes con patatas Cinta de lomo adobado en salsa con zanah. baby Yogur sin lactosa Pan ((14) , (7) , (1)) | 8 | Judías pintas con arroz Filete de pollo al ajillo con patatas Fruta Pan ((14) , (1)) |
| 586 Kcal 18,4g Prot 23,1g Lip 79,1g Hc | | 666 Kcal 38,4g Prot 11,8g Lip 99g Hc | | 815 Kcal 18,9g Prot 32,4g Lip 112,9g Hc | | 658 Kcal 23,1g Prot 27,2g Lip 73,1g Hc | | 802 Kcal 38,1g Prot 19,2g Lip 122,9g Hc | |
| 11 | Crema de verduras Tortilla de patata con zanahoria y calabacín Fruta Pan ((14) , (3) , (1)) | 12 | Paella de verduras Filete de pollo empanado con salteado de patata y zanahoria Fruta Pan ((1 , 3) , (1)) | 13 | Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan ((1)) | 14 | Judías blancas guisadas con hortalizas Lacón a la gallega con patatas Yogur sin lactosa Pan ((14) , (7) , (1)) | 15 | |
| 791 Kcal 18g Prot 32,1g Lip 108,9g Hc | | 959 Kcal 33,7g Prot 32,5g Lip 133,2g Hc | | 688 Kcal 26,6g Prot 23,5g Lip 100,9g Hc | | 729 Kcal 38,1g Prot 19,9g Lip 96,7g Hc | | | |
| 18 | Macarrones con tomate y orégano Cinta de lomo con verduras Fruta Pan ((1)) | 19 | Sopa de verdura y fideos Filete de pollo al ajillo con patatas Yogur sin lactosa Pan ((14) , (7) , (1)) | 20 | Lentejas estofadas con hortalizas Carbonero al limón con verduras Fruta Pan ((4) , (1)) | 21 | Coliflor salteada con especias Tortilla de patata con verduras Fruta Pan C ((10 , 14) , (3) , (1)) | 22 | Arroz con verduras Hamburguesa de ternera a la jardinera con patata Fruta Pan ((6 , 14) , (1)) |
| 741 Kcal 34,6g Prot 18,5g Lip 114,1g Hc | | 487 Kcal 24,6g Prot 20,6g Lip 45,9g Hc | | 689 Kcal 52,9g Prot 7,3g Lip 99,3g Hc | | 780 Kcal 20,7g Prot 29,6g Lip 111,4g Hc | | 840 Kcal 27,9g Prot 28g Lip 121,2g Hc | |
| 25 | Crema de calabaza Merluza en salsa de tomate con zanahoria Yogur sin lactosa Pan ((14) , (4) , (7) , (1)) | 26 | Arroz con salsa de tomate Lomo de Sajonia con brócoli Fruta Pan ((1)) | 27 | Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan ((1)) | 28 | Patatas estofadas con hortalizas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras con patatas Fruta Pan ((14) , (1)) | 29 | Judías blancas guisadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((3) , (1)) |
| 468 Kcal 30,8g Prot 10,1g Lip 57,6g Hc | | 868 Kcal 29,8g Prot 26,1g Lip 128,4g Hc | | 688 Kcal 26,6g Prot 23,5g Lip 100,9g Hc | | 1132 Kcal 24,3g Prot 25,4g Lip 206,8g | | 586 Kcal 23,1g Prot 7,7g Lip 110g 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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|--|--|---|---|
| 4 | Sopa de verdura y fideos Hamburguesa con patatas Fruta Pan ((6 , 14) , (1)) | 5 | Lentejas estofadas con hortalizas Pollo al ajillo con patatas Fruta Pan ((14) , (1)) | 6 | Crema de calabacín Tortilla de patata con zanahoria y calabacín Fruta Pan ((14) , (3) , (1)) | 7 | Judías verdes con patatas Cinta de lomo adobado en salsa con zanah. baby Yogur Pan ((14) , (7) , (1)) | 8 | Judías pintas con arroz Filete de pollo al ajillo con patatas Fruta Pan ((14) , (1)) |
| 586 Kcal 18,4g Prot 23,1g Lip 79,1g Hc | | 836 Kcal 50,5g Prot 21,6g Lip 106,5g | | 815 Kcal 18,9g Prot 32,4g Lip 112,9g Hc | | 906 Kcal 23,1g Prot 44g Lip 84,9g Hc | | 802 Kcal 38,1g Prot 19,2g Lip 122,9g Hc | |
| 11 | Crema de verduras Tortilla de patata con zanahoria y calabacín Fruta Pan ((14) , (3) , (1)) | 12 | Paella de verduras Filete de pollo empanado con salteado de patata y zanahoria Fruta Pan ((1 , 3) , (1)) | 13 | Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Rosquillas Pan ((1 , 3 , 6 , 7) , (1)) | 14 | Judías blancas guisadas con hortalizas Lacón a la gallega con patatas Yogur Pan ((14) , (7) , (1)) | 15 | |
| 791 Kcal 18g Prot 32,1g Lip 108,9g Hc | | 959 Kcal 33,7g Prot 32,5g Lip 133,2g Hc | | 554 Kcal 24,9g Prot 23g Lip 66,7g Hc | | 977 Kcal 38,1g Prot 36,6g Lip 108,5g Hc | | | |
| 18 | Macarrones con tomate y orégano Cinta de lomo con verduras Fruta Pan ((1)) | 19 | Sopa de verdura y fideos Filete de pollo al ajillo con patatas Yogur Pan ((14) , (7) , (1)) | 20 | Lentejas estofadas con hortalizas Pollo estofado con verduras Fruta Pan ((14) , (1)) | 21 | Coliflor salteada con especias Tortilla de patata con verduras Fruta Pan C ((10 , 14) , (3) , (1)) | 22 | Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera a la jardinera con patata Fruta Pan ((3) , (6 , 14) , (1)) |
| 741 Kcal 34,6g Prot 18,5g Lip 114,1g Hc | | 736 Kcal 24,6g Prot 37,4g Lip 57,7g Hc | | 878 Kcal 57,2g Prot 24,5g Lip 102,8g Hc | | 780 Kcal 20,7g Prot 29,6g Lip 111,4g Hc | | 872 Kcal 28,1g Prot 31,3g Lip 121,6g Hc | |
| 25 | Crema de calabaza Tortilla francesa con verduras Yogur Pan ((14) , (3) , (7) , (1)) | 26 | Arroz con salsa de tomate Lomo de Sajonia con brócoli Fruta Pan ((1)) | 27 | Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan ((1)) | 28 | Patatas estofadas con hortalizas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras con patatas Fruta Pan ((14) , (1)) | 29 | Judías blancas guisadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((3) , (1)) |
| 590 Kcal 8,9g Prot 24,5g Lip 65,7g Hc | | 868 Kcal 29,8g Prot 26,1g Lip 128,4g Hc | | 688 Kcal 26,6g Prot 23,5g Lip 100,9g Hc | | 1132 Kcal 24,3g Prot 25,4g Lip 206,8g HC | | 586 Kcal 23,1g Prot 7,7g Lip 110g 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