NTRA SRA FATIMA

MENÚ NIÑOS OCTUBRE 2026

Catasa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 **Alubias blancas estofadas con hortalizas** **Tortilla francesa** **Ensalada de lechuga y maíz** **Yogur** ((14) , (3) , (7) , (1)) 1127 Kcal 27,3g Prot 62,2g Lip 97,9g Hc 2,4g Sal	2 **Macarrones con tomate y bacon** **Merluza a la naranja con verduras** **Fruta de temporada c** **Pan integral** ((1 , 6) , (4) , (1)) 900 Kcal 52,8g Prot 22,7g Lip 120,4g Hc 1,6g Sal
5 **Crema de verduras eco.** **Gallineta a la vizcaína** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta** ((1 , 4) , (14) , (1)) 771 Kcal 32,7g Prot 26g Lip 100,7g Hc 1,1g Sal	6 **Lentejas estofadas con hortalizas** **Lacón a la gallega con patatas** **Fruta** **Pan** ((14) , (1)) 975 Kcal 43,4g Prot 35,4g Lip 118,7g Hc 4,3g Sal	7 **Patatas estofadas a la riojana** **Tortilla francesa** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Fruta** ((7 , 14) , (3) , (14) , (1)) 1077 Kcal 25,2g Prot 58,6g Lip 110,3g Hc 3,6g Sal	8 **Coditos con tomate y queso** **Pollo asado con verduras salteadas** **Yogur** **Pan** ((1 , 7) , (14) , (7) , (1)) 1243 Kcal 63,1g Prot 58,1g Lip 95,5g Hc 4,8g Sal	9 **Sopa de cocido** **Cocido completo** **Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz** **Fruta** ((1) , (7 , 14) , (14)) 1073 Kcal 34g Prot 57,3g Lip 108,7g Hc 2,4g Sal
12 747 Kcal 21,6g Prot 25,7g Lip 109g Hc 0,9g Sal	13 **Judías verdes con jamón** **Tortilla de patatas** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta** ((14) , (3) , (1))	14 **Garbanzos estofados con hortalizas** **Mini Rollitos de primavera** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta** ((14) , (1)) 781 Kcal 22,9g Prot 32,4g Lip 107,3g Hc 0,8g Sal	15 **Arroz con salsa de tomate** **Merluza en salsa con calabacín** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Yogur** ((4 , 14) , (14) , (7) , (1)) 1105 Kcal 44,8g Prot 45,1g Lip 108,8g Hc 1,8g Sal	16 **Crema de guisantes eco** **Albóndigas en salsa finas hierbas con patatas** **Fruta** **Pan integral** ((1)) 950 Kcal 37,4g Prot 40,3g Lip 106,8g Hc 1,2g Sal
19 **Macarrones en salsa boloñesa** **Cinta de lomo en salsa con verduras y patatas** **Fruta** **Pan** ((1) , (14)) 821 Kcal 50,9g Prot 15,7g Lip 121,7g Hc 1,9g Sal	20 **Sopa de cocido** **Cocido completo** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta** ((1) , (7 , 14) , (14)) 970 Kcal 32,2g Prot 46,4g Lip 109,8g Hc 2,1g Sal	21 **Crema de calabacín eco** **Tortilla francesa con patatas** **Fruta** **Pan integral** ((3 , 14) , (1)) 775 Kcal 20,3g Prot 31,3g Lip 101,9g Hc 1,8g	22 **Porrusalda** **Merluza a la romana** **Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz** **Yogur** ((14) , (1 , 3 , 4) , (7) , (1)) 1168 Kcal 25g Prot 68,4g Lip 86,8g Hc 2,1g Sal	23 **Lentejas estofadas con hortalizas** **Jamoncitos de pollo guisados con verduras** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (1 , 14) , (1)) 734 Kcal 30,3g Prot 18,3g Lip 108,9g Hc 1,1g Sal
26 **Crema de calabaza eco** **Tortilla de patatas** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta** ((3) , (14) , (1)) 826 Kcal 19,4g Prot 32,6g Lip 115,1g Hc 0,9g Sal	27 **Coditos con tomate y albahaca** **Hamburguesa a la jardinera** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Fruta** ((1) , (14)) 1031 Kcal 31,4g Prot 43,2g Lip 129,8g Hc 2,4g Sal	28 **Sopa de puchero** **Dorado en salsa de verdura y patata panadera** **Fruta** **Pan** ((1) , (4)) 674 Kcal 38,4g Prot 19,3g Lip 90,7g Hc 0,5g Sal	29 **Garbanzos estofados con hortalizas** **Croquetas de espinacas** **Ensalada de lechuga y maíz** **Yogur** ((14) , (1 , 7) , (7) , (1)) 1199 Kcal 24,2g Prot 60,1g Lip 122,1g Hc 1,4g Sal	30 **Paella marinera** **Magro de cerdo guisado con hortalizas** **Fruta** **Pan integral** ((1 , 2 , 3 , 4 , 12 , 14) , (14) , (1)) 972 Kcal 44,6g Prot 33,8g Lip 118,1g Hc 1,3g Sal



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 grado de maduración: plátano, manazana, melón, pera...