NTRA SRA FATIMA

MENÚ NIÑOS NOVIEMBRE 2026

Catasa

estrategia naos ¡come sano y muévete!

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 Coditos con tomate y albahaca Jamoncitos de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz Fruta ((1))	4 Crema de calabaza eco Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ((3) , (14) , (1))	5 Patatas estofadas a la riojana Gallineta a la vizcaína Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur ((7 , 14) , (1 , 4) , (14) , (7) , (1))	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan integral ((1) , (7 , 14))
	780 Kcal 20g Prot 27,4g Lip 114,8g	768 Kcal 18,2g Prot 32,7g Lip 102g	1205 Kcal 36,1g Prot 65,7g Lip 95,4g	907 Kcal 30,7g Prot 46,3g Lip 96g Hc
9	10 Lentejas estofadas con hortalizas Magro al tomillo con champiñones y patatas Fruta Pan ((14) , (1))	11 Paella de verduras Atún con tomate y zanahoria Ensalada de lechuga y maíz Fruta ((4) , (1))	12 Crema de verduras eco. Tortilla francesa con patatas Yogur Pan ((3 , 14) , (7) , (1))	13 Alubias blancas estofadas con hortalizas Pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ((14) , (1))
	917 Kcal 45,4g Prot 23,5g Lip 115,7g	924 Kcal 46,6g Prot 31,1g Lip 117,3g	936 Kcal 17,6g Prot 47,1g Lip 89,5g	804 Kcal 38,2g Prot 74,9g Lip 114,2g
16 Porrusalda Hamburguesa guisada en salsa con verduritas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta ((14) , (1))	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan ((1) , (7 , 14))	18 Crema de calabacín eco Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta ((3) , (14) , (1))	19 Judías verdes con jamón Salmón en salsa con boniato Ensalada de lechuga y remolacha Fruta ((14) , (4) , (1))	20 Arroz con salsa de tomate Pollo estofado con verduras Yogur Pan integral ((14) , (7) , (1))
945 Kcal 27,5g Prot 44,2g Lip 110,7g	963 Kcal 31,8g Prot 46,2g Lip 109g	899 Kcal 19,6g Prot 42,8g Lip 107,4g	913 Kcal 45,9g Prot 39,8g Lip 92,6g	1072 Kcal 44,6g Prot 50,3g Lip 91,3g
23 Lentejas estofadas con hortalizas Lacón a la gallega con patatas Yogur Pan ((14) , (7) , (1))	24 Crema de brócoli eco Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta ((1 , 3 , 4) , (14) , (1))	25 Sopa de puchero Hamburguesa de heura a la jardinera con patatas Fruta Pan integral ((1) , (1 , 6 , 12 , 14))	26 Judías blancas estofadas con hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta ((14) , (3) , (1))	27 Macarrones integrales con tomate y orégano Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta ((1) , (14))
1121 Kcal 41,8g Prot 51,9g Lip 99,9g	860 Kcal 32,2g Prot 40,6g Lip 94,9g	684 Kcal 21,3g Prot 22,5g Lip	981 Kcal 28,9g Prot 45,7g Lip	1101 Kcal 59,3g Prot 54,1g Lip 92,2g
30 Crema de zanahoria Bacalao al limón con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta ((14) , (4 , 14) , (1))				
809 Kcal 30,3g Prot 25,9g Lip 100,9g				

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 elaboradp por el N.º R.S. (26.019999/M) y valorado por Inés Varas Fernández, Graduado 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, contacte con nuestras oficinas centrales.
CATASA catering Madrid, nutrición@catasa.es. Si requiere una dieta especifica para usuarios con requerimientos especiales intolerantes y alergias) solicite al colegio la elaboración de un menú especial. (RD 126/2015). CATASA presenta información sobre sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias a disposición del consumir en el centro (Rta. 1169/2011)