NTRA SRA FATIMA

SIN LACTOSA 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 en salsa de verduras con patatas** **Fruta** **Pan** **((1) , (14))** 1220 Kcal 27,7g Prot 32,1g Lip	4 **Crema de calabaza** **Tortilla de patata con verduras** **Fruta** **Pan** **((14) , (3) , (1))** 708 Kcal 17,2g Prot 24,3g Lip 106,8g	5 **Patatas estofadas con hortalizas** **Gallineta en salsa con verduras** **Yogur sin lactosa** **Pan** **((14) , (4) , (7) , (1))** 551 Kcal 28,6g Prot 11,4g Lip 79,1g	6 **Sopa de verdura y fideos** **Cocido con pollo** **Fruta** **Pan** **((1))** 690 Kcal 26,6g Prot 23,7g Lip 101g
9	10 **Lentejas estofadas con hortalizas** **Magro al tomillo con champiñones y patatas** **Fruta** **Pan** **((14) , (1))** 889 Kcal 45,2g Prot 22,4g Lip 111,6g	11 **Paella de verduras** **Atún con tomate** **Fruta** **Pan** **((4) , (1))** 984 Kcal 47,8g Prot 35g Lip 122g Hc	12 **Crema de verduras** **Tortilla francesa con patatas** **Yogur sin lactosa** **Pan** **((14) , (3 , 14) , (7) , (1))** 543 Kcal 15,8g Prot 23g Lip 63g Hc	13 **Judías blancas guisadas con hortalizas** **Filete de pollo en salsa con brócoli** **Fruta** **Pan** **((1))** 831 Kcal 46,4g Prot 23,7g Lip 110,4g
16 **Patatas estofadas con hortalizas** **Hamburguesa de ternera con salteado de verduras** **Fruta** **Pan** **((14) , (6) , (1))** 718 Kcal 21,3g Prot 21,5g Lip 112,8g	17 **Sopa de verdura y fideos** **Cocido con pollo** **Fruta** **Pan** **((1))** 690 Kcal 26,6g Prot 23,7g Lip 101g	18 **Crema de calabacín** **Tortilla de patata con verduras** **Fruta** **Pan** **((14) , (3) , (1))** 725 Kcal 17,7g Prot 24,7g Lip 109,2g	19 **Judías verdes salteadas** **Salmón al horno con calabaza** **Fruta** **Pan** **((4) , (1))** 355 Kcal 10,1g Prot 2,9g Lip 73,4g Hc	20 **Arroz con salsa de tomate** **Pollo estofado con verduras** **Yogur sin lactosa** **Pan** **((14) , (7) , (1))** 788 Kcal 45g Prot 25,7g Lip 87,4g Hc
23 **Lentejas estofadas con hortalizas** **Lacón a la gallega con patatas** **Yogur sin lactosa** **Pan** **((14) , (7) , (1))** 824 Kcal 39,1g Prot 28,6g Lip 93,5g	24 **Crema de champiñones** **Merluza en salsa verde con patata** **Fruta** **Pan** **((14) , (4 , 14) , (1))** 590 Kcal 41,2g Prot 10,2g Lip 83,5g	25 **Sopa de verdura y fideos** **Albóndigas de ternera a la jardinera** **Fruta** **Pan** **((1))** 719 Kcal 30,8g Prot 34,6g Lip	26 **Judías blancas guisadas con hortalizas** **Tortilla francesa con pimiento rojo** **Fruta** **Pan** **((3) , (1))** 752 Kcal 30g Prot 21,8g Lip 113,5g	27 **Macarrones con tomate y orégano** **Pollo estofado con verduras** **Fruta** **Pan** **((1) , (14))** 881 Kcal 48,9g Prot 25,4g Lip 114,3g
30 **Crema de zanahoria** **Bacalao en salsa con verduras eco con patatas** **Fruta** **Pan** **((14) , (4) , (1))** 868 Kcal 27,9g Prot 35,4g Lip 99,3g				

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)

NTRA SRA FATIMA

SIN PESCADO NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** **Coditos con tomate y albahaca** **Jamoncitos de pollo en salsa de verduras con patatas** **Fruta** **Pan** ((1) , (14)) 1220 Kcal 27,7g Prot 32,1g Lip	**4** **Crema de calabaza** **Tortilla de patata con verduras** **Fruta** **Pan** ((14) , (3) , (1)) 708 Kcal 17,2g Prot 24,3g Lip 106,8g	**5** **Patatas estofadas con hortalizas** **Filete de pollo al ajillo con patatas** **Yogur** **Pan** ((14) , (7) , (1)) 913 Kcal 28,2g Prot 37,6g Lip 98,4g	**6** **Sopa de verdura y fideos** **Cocido con pollo** **Fruta** **Pan** ((1)) 690 Kcal 26,6g Prot 23,7g Lip 101g
9	**10** **Lentejas estofadas con hortalizas** **Magro al tomillo con champiñones y patatas** **Fruta** **Pan** ((14) , (1)) 889 Kcal 45,2g Prot 22,4g Lip 111,6g	**11** **Paella de verduras** **Pollo al horno con zanahoria** **Fruta** **Pan** ((1)) 1137 Kcal 58,4g Prot 47,2g Lip	**12** **Crema de verduras** **Tortilla francesa con patatas** **Yogur** **Pan** ((14) , (3 , 14) , (7) , (1)) 791 Kcal 15,8g Prot 39,8g Lip 74,8g	**13** **Judías blancas guisadas con hortalizas** **Filete de pollo en salsa con brócoli** **Fruta** **Pan** ((1)) 831 Kcal 46,4g Prot 23,7g Lip 110,4g
16 **Patatas estofadas con hortalizas** **Hamburguesa de ternera con salteado de verduras** **Fruta** **Pan** ((14) , (6) , (1)) 718 Kcal 21,3g Prot 21,5g Lip 112,8g	**17** **Sopa de verdura y fideos** **Cocido con pollo** **Fruta** **Pan** ((1)) 690 Kcal 26,6g Prot 23,7g Lip 101g	**18** **Crema de calabacín** **Tortilla de patata con verduras** **Fruta** **Pan** ((14) , (3) , (1)) 725 Kcal 17,7g Prot 24,7g Lip 109,2g	**19** **Judías verdes salteadas** **Hamburguesa con patatas** **Fruta** **Pan** ((6 , 14) , (1)) 594 Kcal 20,8g Prot 19,3g Lip 85,9g	**20** **Arroz con salsa de tomate** **Pollo estofado con verduras** **Yogur** **Pan** ((14) , (7) , (1)) 1037 Kcal 45g Prot 42,4g Lip 99,2g
23 **Lentejas estofadas con hortalizas** **Lacón a la gallega con patatas** **Yogur** **Pan** ((14) , (7) , (1)) 1072 Kcal 39,1g Prot 45,4g Lip	**24** **Crema de champiñones** **Jamoncitos de pollo al horno con patatas** **Fruta** **Pan** ((14) , (1)) 587 Kcal 15,7g Prot 19,3g Lip 90,2g	**25** **Sopa de verdura y fideos** **Albóndigas de ternera a la jardinera** **Fruta** **Pan** ((1)) 719 Kcal 30,8g Prot 34,6g Lip	**26** **Judías blancas guisadas con hortalizas** **Tortilla francesa con pimiento rojo** **Fruta** **Pan** ((3) , (1)) 752 Kcal 30g Prot 21,8g Lip 113,5g	**27** **Macarrones con tomate y orégano** **Pollo estofado con verduras** **Fruta** **Pan** ((1) , (14)) 881 Kcal 48,9g Prot 25,4g Lip 114,3g
30 **Crema de zanahoria** **Pollo al horno con patatas** **Fruta** **Pan** ((14) , (1)) 1043 Kcal 54,9g Prot 48,7g Lip 95,7g				

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)