NTRA SRA FATIMA

SIN PESCADO OCTUBRE 2026

Catasa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 **Judías blancas guisadas con hortalizas** **Tortilla francesa con verduras** **Yogur** **Pan** ((3) , (7) , (1)) 733 Kcal 21,4g Prot 24,2g Lip 91,3g Hc 1,1g Sal	2 **Macarrones con tomate y orégano** **Salchichas de ave en salsa de verduras con patatas** **Fruta de temporada c** **Pan integral** ((1) , (14)) 848 Kcal 29,2g Prot 28,6g Lip 119,9g Hc 2,4g Sal
5 **Crema de hortalizas eco.** **Pollo guisado al ajillo con patata** **Fruta** **Pan** ((14) , (1)) 803 Kcal 38,1g Prot 29,2g Lip 96,8g Hc 1,1g Sal	6 **Lentejas estofadas con hortalizas** **Lacón a la gallega con patatas** **Fruta** **Pan** ((14) , (1)) 926 Kcal 40,8g Prot 28,9g Lip 124,1g Hc 3,2g Sal	7 **Patatas estofadas con hortalizas** **Tortilla francesa con verduras** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (3) , (1)) 565 Kcal 13,4g Prot 10,7g Lip 106,9g Hc 0,6g Sal	8 **Coditos con tomate y albahaca** **Jamoncitos de pollo en salsa de verduras con patatas** **Yogur** **Pan** ((1) , (14) , (7)) 1367 Kcal 26,1g Prot 48,6g Lip 189,8g Hc 1,7g Sal	9 **Sopa de verdura y fideos** **Cocido con pollo** **Fruta** **Pan integral** ((1)) 696 Kcal 28,1g Prot 24,5g Lip 98,9g Hc 0,4g Sal
12	13 **Judías verdes salteadas** **Tortilla de patata con verduras** **Fruta** **Pan** ((3) , (1)) 655 Kcal 17,3g Prot 22,2g Lip 97,4g Hc 0,6g Sal	14 **Garbanzos estofados con hortalizas** **Jamoncitos de pollo en salsa de verduras con patatas** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (1)) 1179 Kcal 36,8g Prot 27,8g Lip 205,8g Hc 1,1g Sal	15 **Arroz con salsa de tomate** **Filete de pollo con patatas** **Yogur** **Pan** ((14) , (7) , (1)) 927 Kcal 29,1g Prot 36,5g Lip 102,4g Hc 2,6g Sal	16 **Guisantes al ajillo** **Albóndigas de ternera a la jardinera** **Fruta** **Pan integral** ((1)) 879 Kcal 42,3g Prot 35,6g Lip 98,1g Hc 1,1g Sal
19 **Macarrones con tomate y orégano** **Cinta de lomo adobado en salsa con patatas** **Fruta** **Pan** ((1) , (14)) 843 Kcal 43,3g Prot 23g Lip 123g Hc 3,2g Sal	20 **Sopa de verdura y fideos** **Cocido con pollo** **Fruta** **Pan** ((1)) 690 Kcal 26,6g Prot 23,7g Lip 101g Hc 0,4g Sal	21 **Crema de calabacín** **Tortilla francesa con patatas** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (3 , 14) , (1)) 673 Kcal 19,8g Prot 24,4g Lip 95,5g Hc 1,5g	22 **Patatas estofadas con hortalizas** **Magro de cerdo con verduras** **Yogur** **Pan** ((14) , (7) , (1)) 965 Kcal 35,9g Prot 36g Lip 91,6g Hc 1,5g Sal	23 **Lentejas estofadas con hortalizas** **Jamoncitos de pollo guisados con verduras** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (1)) 711 Kcal 29,6g Prot 17,8g Lip 105,5g Hc 1g Sal
26 **Crema de calabaza** **Tortilla de patata con verduras** **Fruta** **Pan C** ((14) , (3) , (1)) 708 Kcal 17,2g Prot 24,3g Lip 106,8g Hc 0,6g Sal	27 **Coditos con tomate y albahaca** **Hamburguesa de ternera a la jardinera con patata** **Fruta** **Pan** ((1) , (6 , 14)) 956 Kcal 30,9g Prot 37,4g Lip 125,8g Hc 1,6g Sal	28 **Sopa de verdura y fideos** **Filete de pollo con patatas** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (1)) 592 Kcal 27,6g Prot 21,8g Lip 73,4g Hc 1,9g Sal	29 **Garbanzos estofados con hortalizas** **Lacón a la gallega con patatas** **Yogur** **Pan** ((14) , (7) , (1)) 995 Kcal 37,9g Prot 40,5g Lip 109,2g Hc 3,8g Sal	30 **Paella de verduras** **Magro de cerdo con verduras** **Fruta** **Pan integral** ((1)) 964 Kcal 41g Prot 31g Lip 115,8g Hc 0,9g 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...

NTRA SRA FATIMA

SIN LACTOSA OCTUBRE 2026

Catasa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 **Judías blancas guisadas con hortalizas** **Tortilla francesa con verduras** **Yogur sin lactosa** **Pan** ((3) , (7) , (1)) 485 Kcal 21,4g Prot 7,5g Lip 79,5g Hc 0,6g Sal	2 **Macarrones con tomate y orégano** **Merluza a la naranja con patatas** **Fruta de temporada c** **Pan integral** ((1) , (4)) 944 Kcal 49,3g Prot 29,7g Lip 118,2g Hc 0,5g Sal
5 **Crema de verduras** **Gallineta en salsa encebollada con piperrada** **Fruta** **Pan** ((14) , (4) , (1)) 666 Kcal 29,2g Prot 23g Lip 88,9g Hc 0,5g Sal	6 **Lentejas estofadas con hortalizas** **Lacón a la gallega con patatas** **Fruta** **Pan** ((14) , (1)) 926 Kcal 40,8g Prot 28,9g Lip 124,1g Hc 3,2g Sal	7 **Patatas estofadas con hortalizas** **Tortilla francesa con verduras** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (3) , (1)) 565 Kcal 13,4g Prot 10,7g Lip 106,9g Hc 0,6g Sal	8 **Coditos con tomate y albahaca** **Jamoncitos de pollo en salsa de verduras con patatas** **Yogur sin lactosa** **Pan** ((1) , (14) , (7)) 1118 Kcal 26,1g Prot 31,8g Lip 178g Hc 1,2g Sal	9 **Sopa de verdura y fideos** **Cocido con pollo** **Fruta** **Pan integral** ((1)) 696 Kcal 28,1g Prot 24,5g Lip 98,9g Hc 0,4g Sal
12 655 Kcal 17,3g Prot 22,2g Lip 97,4g Hc 0,6g Sal	13 **Judías verdes salteadas** **Tortilla de patata con verduras** **Fruta** **Pan** ((3) , (1))	14 **Garbanzos estofados con hortalizas** **Jamoncitos de pollo en salsa de verduras con patatas** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (1)) 1179 Kcal 36,8g Prot 27,8g Lip 205,8g Hc 1,1g Sal	15 **Arroz con salsa de tomate** **Merluza al horno en salsa de calabacín con patatas** **Yogur sin lactosa** **Pan** ((4) , (7) , (1)) 824 Kcal 44,4g Prot 24,8g Lip 96,9g Hc 0,6g Sal	16 **Guisantes al ajillo** **Albóndigas de ternera a la jardinera** **Fruta** **Pan integral** ((1)) 879 Kcal 42,3g Prot 35,6g Lip 98,1g Hc 1,1g Sal
19 **Macarrones con tomate y orégano** **Cinta de lomo adobado en salsa con patatas** **Fruta** **Pan** ((1) , (14)) 843 Kcal 43,3g Prot 23g Lip 123g Hc 3,2g Sal	20 **Sopa de verdura y fideos** **Cocido con pollo** **Fruta** **Pan** ((1)) 690 Kcal 26,6g Prot 23,7g Lip 101g Hc 0,4g Sal	21 **Crema de calabacín** **Tortilla francesa con patatas** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (3 , 14) , (1)) 673 Kcal 19,8g Prot 24,4g Lip 95,5g Hc 1,5g	22 **Patatas estofadas con hortalizas** **Bacalao en salsa con verduras eco con patatas** **Yogur sin lactosa** **Pan** ((14) , (4) , (7) , (1)) 751 Kcal 28g Prot 24g Lip 90,5g Hc 1,4g Sal	23 **Lentejas estofadas con hortalizas** **Jamoncitos de pollo guisados con verduras** **Fruta** **Pan integral** ((14) , (1)) 711 Kcal 29,6g Prot 17,8g Lip 105,5g Hc 1g Sal
26 **Crema de calabaza** **Tortilla de patata con verduras** **Fruta** **Pan C** ((14) , (3) , (1)) 708 Kcal 17,2g Prot 24,3g Lip 106,8g Hc 0,6g Sal	27 **Coditos con tomate y albahaca** **Hamburguesa de ternera a la jardinera con patata** **Fruta** **Pan** ((1) , (6 , 14)) 956 Kcal 30,9g Prot 37,4g Lip 125,8g Hc 1,6g Sal	28 **Sopa de verdura y fideos** **Dorado en salsa de hortalizas con patata** **Fruta** **Pan integral** ((4) , (1)) 704 Kcal 37,3g Prot 29,1g Lip 77,2g Hc 0,4g Sal	29 **Garbanzos estofados con hortalizas** **Lacón a la gallega con patatas** **Yogur sin lactosa** **Pan** ((14) , (7) , (1)) 747 Kcal 37,9g Prot 23,7g Lip 97,4g Hc 3,3g Sal	30 **Paella de verduras** **Magro de cerdo con verduras** **Fruta** **Pan integral** ((1)) 964 Kcal 41g Prot 31g Lip 115,8g Hc 0,9g Sal

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