

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	Salteado campestre Lacón al horno con zanahorias Yogur desnatado Pan (7), (1)	2	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta diabéticos Pan (1)	3	Sopa de verdura y fideos Tortilla francesa con verduras Fruta diabéticos Pan integral (3), (1)	4	Arroz con salsa de tomate Pollo al horno con patatas Fruta diabéticos Pan (1)	5	Judías blancas guisadas con hortalizas Lomo de sajonia con champiñones Fruta diabéticos Pan integral (1)
759 Kcal 39,9g Prot 39,4g Lip 56,4g Hc 5g Sal		632 Kcal 25,3g Prot 23,3g Lip 87,4g Hc 0,4g Sal		346 Kcal 8,5g Prot 10,2g Lip 55,8g Hc 1,1g Sal		1076 Kcal 56,9g Prot 45g Lip 109,4g Hc 3,3g Sal		876 Kcal 42,7g Prot 18,5g Lip 129,9g Hc 6,4g Sal	
8	Lentejas estofadas con hortalizas Filete de pollo en salsa con daditos de zanahoria Fruta diabéticos Pan (1)	9	Brócoli rehogado Tortilla francesa con pisto Fruta diabéticos Pan (3), (1)	10	Paella de verduras Pollo al horno con patatas Yogur desnatado Pan integral (7), (1)	11	Judías pintas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta diabéticos Pan (3), (1)	12	Sopa de verdura y fideos Merluza a la Vizcaína con pimientos Fruta diabéticos Pan integral (4), (1)
761 Kcal 44,5g Prot 23,1g Lip 88,3g Hc 1,7g Sal		369 Kcal 16,6g Prot 8,5g Lip 54,8g Hc 0,4g Sal		1198 Kcal 65,1g Prot 57,3g Lip 100,6g Hc 4,2g Sal		539 Kcal 23,6g Prot 8,1g Lip 91,8g Hc 0,5g Sal		596 Kcal 32,7g Prot 25,5g Lip 57,3g Hc 1,4g Sal	
15	Sopa de verdura y fideos Bonito con tomate Fruta diabéticos Pan (4), (1)	16	Judías blancas guisadas con hortalizas Pavo guisado con verduras Yogur desnatado Pan (14), (7), (1)	17	Judías verdes salteadas Tortilla francesa con verduras Fruta diabéticos Pan integral (3), (1)	18	Sopa de verdura y fideos Filete de pollo en salsa con brócoli Fruta diabéticos Pan (1)	19	Sopa de verdura y fideos Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Yogur desnatado Pan (6), (7), (1)
611 Kcal 41,1g Prot 23,8g Lip 60,2g Hc 0,9g Sal		640 Kcal 44,9g Prot 11,1g Lip 88,9g Hc 3,5g Sal		354 Kcal 10,9g Prot 6,4g Lip 62,6g Hc 1,1g Sal		572 Kcal 30,2g Prot 25,4g Lip 55g Hc 1,7g Sal		561 Kcal 23g Prot 28,9g Lip 50,2g Hc 1,3g Sal	
22		23		24		25		26	
29		30							

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

