

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	Crema de coliflor Gallineta en salsa marinera con zanahoria baby Yogur Pan (14), (4), (7), (1))	2	Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de lechuga y maíz Fruta (1), (7, 14))	3	Porrusalda Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (14), (3), (1))	4	Arroz integral con salsa de tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta (1, 3, 4), (1))	5	Judías blancas a la marinera Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y remolacha Fruta (1, 2, 3, 4, 12, 14), (14), (1))
910 Kcal 32,4g Prot 43g Lip 78,7g Hc 2g Sal		1072 Kcal 32,6g Prot 56,6g Lip 111,5g Hc 2,1g Sal		823 Kcal 19,7g Prot 38,4g Lip 102,4g Hc 2,5g Sal		1012 Kcal 32g Prot 45g Lip 121,2g Hc 1,4g Sal		735 Kcal 27g Prot 21,7g Lip 111,1g Hc 2,3g Sal	
8	Lentejas estofadas con hortalizas Magro al tomillo con champiñones y patatas Fruta Pan (14), (1))	9	crema de champiñón Salmón horno con calabacín Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta (14), (4), (1))	10	Paella de verduras Pollo en pepitoria con patata Yogur Pan integral (3, 14), (7), (1))	11	Alubias pintas con hortalizas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta (3), (1))	12	Sopa de ave con pistones Hamburguesa heura con salsa de tomate y patatas Fruta Pan integral (1), (1, 6, 14))
890 Kcal 44,9g Prot 22,7g Lip 111,4g Hc 1,6g Sal		746 Kcal 43g Prot 21,9g Lip 91,2g Hc 6,1g Sal		1205 Kcal 53,2g Prot 53,5g Lip 108,3g Hc 5,2g Sal		1026 Kcal 31,6g Prot 43,3g Lip 127,4g Hc 0,9g Sal		819 Kcal 22,2g Prot 28,9g Lip 114,3g Hc 3,1g Sal	
15	Macarrones integrales con tomate y orégano Merluza al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta (1), (4))	16	Judías blancas estofadas con hortalizas Pavo estofado con verduras Yogur Pan (14), (7), (1))	17	Crema de verduras eco. Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta (3), (14), (1))	18	Patatas estofadas con hortalizas Filete de pollo en salsa con brócoli Fruta Pan (14), (1))	19	Sopa de cocido Hamburguesa completa con chips Flan de vainilla Pan (1), (1, 7, 11), (7))
824 Kcal 33,4g Prot 28,9g Lip 105,1g Hc 0,8g Sal		1099 Kcal 48,8g Prot 51,1g Lip 92,3g Hc 2,2g Sal		858 Kcal 21,8g Prot 33,5g Lip 116,8g Hc 1,5g Sal		921 Kcal 33,7g Prot 40g Lip 108,3g Hc 2,8g Sal		896 Kcal 30,8g Prot 32,6g Lip 114,2g Hc 3,2g 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

