

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	Crema de coliflor Gallineta en salsa marinera con patatas Yogur sin lactosa Pan ( (14), (4), (14), (7), (1) )	2	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan ( (1) )	3	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta Pan integral ( (14), (3), (1) )	4	Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con calabacín Fruta Pan ( (1, 3, 4), (1) )	5	Judías blancas guisadas con hortalizas Lomo de sajonia con champiñones Fruta Pan integral ( (1) )
477 Kcal 28,5g Prot 9,2g Lip 59,7g Hc 2,8g Sal		688 Kcal 26,6g Prot 23,5g Lip 100,9g Hc 0,4g Sal		582 Kcal 13,5g Prot 10,7g Lip 110,7g Hc 1,2g Sal		679 Kcal 27,9g Prot 13,2g Lip 114,1g Hc 1,3g Sal		932 Kcal 43,9g Prot 18,7g Lip 143,5g Hc 6,4g Sal	
8	Crema de champiñones Lentejas estofadas con hortalizas Fruta Pan ( (14), (1) )	9	Crema de champiñones Salmón al horno con calabacín Fruta Pan ( (14), (4), (1) )	10	Paella de verduras Pollo estofado con verduras y patatas Yogur sin lactosa Pan integral ( (14), (7), (1) )	11	Judías pintas con hortalizas Tortilla de patata con pimientos Fruta Pan ( (3), (1) )	12	Sopa de verdura y fideos Hamburguesa con salsa de tomate y patatas Fruta Pan integral ( (6, 14), (1) )
630 Kcal 26,2g Prot 8g Lip 110,1g Hc 0,8g Sal		604 Kcal 41,1g Prot 12g Lip 80,3g Hc 1g Sal		934 Kcal 41,2g Prot 38,5g Lip 98,3g Hc 1,3g Sal		836 Kcal 29,7g Prot 26,6g Lip 120,6g Hc 0,8g Sal		617 Kcal 19,9g Prot 23,1g Lip 85,3g Hc 1,8g Sal	
15	Macarrones con tomate Merluza al horno con patatas Fruta Pan ( (1), (4), (14) )	16	Judías blancas guisadas con hortalizas Pavo guisado con verduras Yogur sin lactosa Pan ( (14), (7), (1) )	17	Crema de verduras Tortilla de patata con verduras Fruta Pan integral ( (14), (3), (1) )	18	Patatas estofadas con hortalizas Filete de pollo en salsa con brócoli Fruta Pan ( (14), (1) )	19	Sopa de verdura y fideos Hamburguesa con salsa de tomate y patatas Yogur sin lactosa Pan ( (6, 14), (7), (1) )
714 Kcal 33,3g Prot 12,1g Lip 120,5g Hc 0,9g Sal		612 Kcal 38,7g Prot 11,4g Lip 84,4g Hc 3,4g Sal		719 Kcal 18,3g Prot 25,2g Lip 106,2g Hc 1,2g Sal		808 Kcal 35,2g Prot 25,9g Lip 110g Hc 1,8g Sal		497 Kcal 16,7g Prot 22g Lip 53,7g 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

