

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	Crema de coliflor Hamburguesa de pollo con salsa de tomate y patatas Yogur Pan (14), (1, 6, 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 Filete de pollo al ajillo con patatas Fruta Pan (14), (1)	5	Judías blancas guisadas con hortalizas Lomo de sajonia con champiñones Fruta Pan integral (1)
748 Kcal 27,8g Prot 25,6g Lip 79,1g Hc 4,4g 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		785 Kcal 31g Prot 20g Lip 122,2g Hc 2g Sal		932 Kcal 43,9g Prot 18,7g Lip 143,5g Hc 6,4g Sal	
8	Lentejas estofadas con hortalizas Magro al tomillo con champiñones y patatas Fruta Pan (1)	9	Crema de champiñones Tortilla francesa con pisto Fruta Pan (14), (3), (1)	10	Paella de verduras Pollo estofado con verduras y patatas Yogur 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)
774 Kcal 44,6g Prot 13,3g Lip 103,5g Hc 1,3g Sal		392 Kcal 10,6g Prot 5,1g Lip 77,9g Hc 0,8g Sal		1182 Kcal 41,2g Prot 55,2g Lip 110g Hc 1,8g 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 Tortilla francesa con zanahoria Fruta Pan (1), (3)	16	Judías blancas guisadas con hortalizas Pavo guisado con verduras Yogur 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 Flan de vainilla Pan (6, 14), (7), (1)
709 Kcal 21,9g Prot 19,4g Lip 113g Hc 1,5g Sal		860 Kcal 38,7g Prot 28,1g Lip 96,2g Hc 3,9g 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		584 Kcal 16,7g Prot 24,2g Lip 71,3g Hc 1,4g 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

