

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	Crema de coliflor Tofu en salsa de verduras con patatas Postre de soja Pan (14), (6, 14), (6), (1)	2	Sopa de verdura y fideos Cocido sin carne Fruta Pan (14), (1)	3	Patatas estofadas con hortalizas Falafel en salsa de verduras con patatas Fruta Pan integral (14), (1)	4	Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de heura con patatas Fruta Pan (1, 6, 14), (1)	5	Crema de calabaza Judías blancas guisadas con hortalizas Fruta Pan integral (14), (1)
541 Kcal 27,1g Prot 15,6g Lip 60,8g Hc 2,9g Sal		526 Kcal 15,3g Prot 11,9g Lip 95g Hc 0,4g Sal		853 Kcal 22,4g Prot 11,3g Lip 137,7g Hc 1,2g Sal		762 Kcal 19,3g Prot 17,5g Lip 132,3g Hc 1,9g Sal		675 Kcal 26,3g Prot 8,9g Lip 126g Hc 1,1g Sal	
8	Crema de champiñones Lentejas estofadas con hortalizas Fruta Pan (14), (1)	9	Crema de champiñones Falafel en salsa de verduras con patatas Fruta Pan (14), (1)	10	Crema de puerros Arroz con verduras y tofu Postre de soja Pan integral (14), (6), (1)	11	Crema de verduras Judías pintas con hortalizas Fruta Pan (14), (1)	12	Sopa de verdura y fideos Hamburguesa heura con salsa de tomate y patatas Fruta Pan integral (1, 6, 14), (1)
630 Kcal 26,2g Prot 8g Lip 110,1g Hc 0,8g Sal		708 Kcal 20,5g Prot 8,7g Lip 108g Hc 0,8g Sal		580 Kcal 21,1g Prot 12g Lip 88,7g Hc 1,2g Sal		658 Kcal 26,1g Prot 8,9g Lip 118,6g Hc 0,5g Sal		667 Kcal 18,4g Prot 23,3g Lip 96,6g Hc 2,3g Sal	
15	Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de soja texturizada Fruta Pan (14), (1, 6), (1)	16	Arroz con verduras Judías blancas guisadas con hortalizas Postre de soja Pan (6), (1)	17	Crema de verduras Falafel en salsa de verduras con patatas Fruta Pan integral (14), (1)	18	Patatas estofadas con hortalizas Tofu al horno con pisto Fruta Pan (14), (6), (1)	19	Sopa de verdura y fideos Hamburguesa heura con salsa de tomate y patatas Flan de vainilla Pan (1, 6, 14), (7), (1)
803 Kcal 23,7g Prot 20,8g Lip 128,8g Hc 0,5g Sal		678 Kcal 25g Prot 9,3g Lip 115,8g Hc 0,6g Sal		727 Kcal 20,5g Prot 9,5g Lip 111g Hc 1,1g Sal		755 Kcal 25,8g Prot 24,1g Lip 113,1g Hc 0,9g Sal		634 Kcal 15,2g Prot 24,3g Lip 82,5g Hc 1,9g 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

