

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1 Alubias blancas estofadas con hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado 907 Kcal 33,6g Prot 45,2g Lip 90,6g	2 Macarrones con tomate Merluza a la naranja con verduras Fruta diabéticos Pan integral 854 Kcal 48,3g Prot 23,8g Lip 107,5g Hc 0,8g Sal
5 Crema de verduras eco. Gallineta a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta diabéticos 716 Kcal 31,5g Prot 25,7g Lip 87,1g Hc 1,1g Sal	6 Lentejas estofadas con hortalizas Lacón a la gallega con patatas Fruta diabéticos Pan 919 Kcal 42,2g Prot 35,1g Lip 105,1g Hc 4,3g Sal	7 Patatas guisadas a la marinera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta diabéticos 990 Kcal 25,2g Prot 53g Lip 100,8g Hc 2,5g Sal	8 Coditos con tomate y queso Pollo asado con verduras salteadas Yogur desnatado Pan 1023 Kcal 69,3g Prot 41,1g Lip 88,2g Hc 4,4g Sal	9 Sopa de ave con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Fruta diabéticos 859 Kcal 32,2g Prot 40,5g Lip 95,1g
12 Sopa de picadillo Merluza a la naranja con patatas Fruta diabéticos Pan 681 Kcal 43,2g Prot 24,5g Lip 69,6g Hc 1g Sal	13 Judías verdes con jamón Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta diabéticos 692 Kcal 20,3g Prot 25,4g Lip 95,4g Hc 0,9g Sal	14 Garbanzos estofados con hortalizas Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta diabéticos 1067 Kcal 70,4g Prot 46,9g Lip 95,4g Hc 4,1g Sal	15 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa con calabacín Ensalada de lechuga y remolacha Yogur desnatado 885 Kcal 51,1g Prot 28,1g Lip 101,5g Hc 1,4g Sal	16 Crema de guisantes eco Albóndigas en salsa finas hierbas con patatas Fruta diabéticos Pan integral 894 Kcal 36,2g Prot 40,1g Lip 93,2g
19 Macarrones en salsa boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras y patatas Fruta diabéticos Pan 766 Kcal 49,7g Prot 15,4g Lip 108,2g Hc 1,2g Sal	20 Sopa de ave con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta diabéticos 756 Kcal 30,4g Prot 29,6g Lip 96,1g Hc 0,6g Sal	21 Crema de calabacín eco Tortilla francesa con patatas Fruta diabéticos Pan integral 720 Kcal 19,1g Prot 31g Lip 88,4g Hc 1,8g Sal	22 Porrusalda Bacalao encebollado con guisantes Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur desnatado 902 Kcal 35,2g Prot 41,5g Lip 84,9g	23 Lentejas estofadas con hortalizas Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta diabéticos Pan integral 678 Kcal 29g Prot 18g Lip 95,3g Hc 1,1g Sal
26 Crema de calabaza eco Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta diabéticos 770 Kcal 18,1g Prot 32,3g Lip 101,6g Hc 0,9g Sal	27 Coditos con tomate y albahaca Hamburguesa a la jardinera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta diabéticos 975 Kcal 30,1g Prot 42,9g Lip 116,2g Hc 2,4g Sal	28 Sopa de puchero Dorado en salsa de verdura y patata panadera Fruta diabéticos Pan 618 Kcal 37,2g Prot 19g Lip 77,1g Hc	29 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado 812 Kcal 33,5g Prot 38,1g Lip 87,3g Hc 2g Sal	30 Paella marinera Magro de cerdo guisado con hortalizas Fruta diabéticos Pan integral 917 Kcal 43,3g Prot 33,6g Lip 104,5g

CATASA N.º R.S. (26.019999/M). Menú elaborado por 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 de alergias y cualquier otra información sobre alérgenos en el etiquetado del producto. CATASA, de acuerdo al RD 126/2015 suministra comidas específicamente adaptadas a los consumidores con alergias y necesidades especiales, para cualquier información contacte con nuestras oficinas centrales.

