

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
					1	Judías blancas guisadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Yogur sin lactosa Pan ((3) , (7) , (1)) 485 Kcal 21,4g Prot 7,5g Lip 79,5g Hc 0,6g Sal	2	Macarrones con tomate y orégano Merluza a la naranja con patatas Fruta de temporada c Pan ((1) , (4)) 939 Kcal 47,8g Prot 28,9g Lip 120,3g Hc 0,5g Sal			
5	Crema de verduras Gallineta en salsa encebollada con piperrada Yogur sin lactosa Pan ((14) , (4) , (7) , (1)) 565 Kcal 27,5g Prot 22,7g Lip 58,4g Hc 0,5g Sal	6	Lentejas estofadas con hortalizas Lacón a la gallega con patatas Fruta Pan ((14) , (1)) 926 Kcal 40,8g Prot 28,9g Lip 124,1g Hc 3,2g Sal	7	Patatas estofadas con hortalizas Tortilla francesa con verduras Fruta Pan ((14) , (3) , (1)) 560 Kcal 11,8g Prot 9,9g Lip 109g Hc 0,6g Sal	8	Coditos con tomate y albahaca Jamoncitos de pollo en salsa de verduras con patatas Yogur sin lactosa Pan ((1) , (14) , (7)) 1118 Kcal 26,1g Prot 31,8g Lip 178g Hc 1,2g Sal	9	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan ((1)) 690 Kcal 26,6g Prot 23,7g Lip 101g Hc 0,4g Sal		
12	Sopa de verdura y fideos Merluza a la naranja con patatas Yogur sin lactosa Pan ((4) , (7) , (1)) 652 Kcal 39,1g Prot 30,2g Lip 47,7g Hc 0,6g Sal	13	Judías verdes salteadas Tortilla de patata con verduras Fruta Pan ((3) , (1)) 655 Kcal 17,3g Prot 22,2g Lip 97,4g Hc 0,6g Sal	14	Garbanzos estofados con hortalizas Jamoncitos de pollo en salsa de verduras con patatas Fruta Pan ((14) , (1)) 1174 Kcal 35,2g Prot 27g Lip 207,9g Hc 1,1g Sal	15	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno en salsa de calabacín con patatas Yogur sin lactosa Pan ((4) , (7) , (1)) 824 Kcal 44,4g Prot 24,8g Lip 96,9g Hc 0,6g Sal	16	Guisantes al ajillo Albóndigas de ternera a la jardinera Fruta Pan ((1)) 874 Kcal 40,7g Prot 34,8g Lip 100,1g Hc 1,1g Sal		
19	Macarrones con tomate y orégano Cinta de lomo adobado en salsa con patatas Yogur sin lactosa Pan ((1) , (14) , (7)) 741 Kcal 41,6g Prot 22,8g Lip 92,4g Hc 3,3g Sal	20	Sopa de verdura y fideos Cocido con pollo Fruta Pan ((1)) 690 Kcal 26,6g Prot 23,7g Lip 101g Hc 0,4g Sal	21	Crema de calabacín Tortilla francesa con patatas Fruta Pan ((14) , (3 , 14) , (1)) 668 Kcal 18,3g Prot 23,6g Lip 97,6g Hc 1,5g	22	Patatas estofadas con hortalizas Bacalao en salsa con verduras eco con patatas Yogur sin lactosa Pan ((14) , (4) , (7) , (1)) 751 Kcal 28g Prot 24g Lip 90,5g Hc 1,4g Sal	23	Lentejas estofadas con hortalizas Jamoncitos de pollo guisados con verduras Fruta Pan ((14) , (1)) 705 Kcal 28,1g Prot 17g Lip 107,5g Hc 1g Sal		
26	Crema de calabaza Tortilla de patata con verduras Yogur sin lactosa Pan C ((14) , (3) , (7) , (1)) 606 Kcal 15,6g Prot 24g Lip 76,2g Hc 0,7g Sal	27	Coditos con tomate y albahaca Hamburguesa de ternera a la jardinera con patata Fruta Pan ((1) , (6 , 14)) 956 Kcal 30,9g Prot 37,4g Lip 125,8g Hc 1,6g Sal	28	Sopa de verdura y fideos Dorado en salsa de hortalizas con patata Fruta Pan ((4) , (1)) 698 Kcal 35,7g Prot 28,3g Lip 79,3g Hc 0,4g Sal	29	Garbanzos estofados con hortalizas Lacón a la gallega con patatas Yogur sin lactosa Pan ((14) , (7) , (1)) 747 Kcal 37,9g Prot 23,7g Lip 97,4g Hc 3,3g Sal	30	Paella de verduras Magro de cerdo con verduras Fruta Pan ((1)) 959 Kcal 39,5g Prot 30,2g Lip 117,9g Hc 0,9g Sal		

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

La fruta ofrecida sera de esta temporada y se ofrecerá según grado de maduración: plátano, manzana, melón, pera...

[Firma]

