



LUNES

DÍA 6

FESTIVO

MARTES

DÍA 7

- Arroz blanco con tomate
- Filete de merluza a la plancha con perejil y ensalada (4,5,6)
- Fruta de temporada y pan integral

Kcal: 809 H. Carb.: 124 g Prot.: 25 g Lip.: 21 g AGS: 3 g

MIÉRCOLES

DÍA 8

- Judías verdes rehogadas
- Chili de alubias pintas con carne (11)
- Yogur y pan (1,3)

Kcal: 824 H. Carb.: 87 g Prot.: 36 g Lip.: 31 g AGS: 8 g g

JUEVES

DÍA 9

- Macarrones integrales con tomate (1,2,10,14)
- Muslos de pollo al curry con ensalada (1,3,14)
- Fruta de temporada y pan integral (1)

Kcal: 964 H. Carb.: 123 g Prot.: 42 g Lip.: 33 g AGS: 7 g

VIERNES

DÍA 10

- Garbanzos con verduras (11)
- Tortilla de patata con tomate natural y albahaca (2)
- Fruta de temporada y pan (1)

Kcal: 960 H. Carb.: 99 g Prot.: 34 g Lip.: 42 g AGS: 7 g

DÍA 13

- Puré de zanahoria (11,12)
- Escalopines de cerdo en salsa con patatas panaderas (11)
- Fruta de temporada y pan (1)

Kcal: 852 H. Carb.: 110 g Prot.: 32 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

DÍA 14

- Lentejas con verduras (1,11)
- Quiche de huevo y bacalao con ensalada (2,3,4,11,12)
- Yogur y pan integral (1,3)

Kcal: 852 H. Carb.: 101 g Prot.: 38 g Lip.: 30 g AGS: 8 g

DÍA 15

- Guisantes caldosos con huevo (2,11)
- Pollo empanado con ensalada (1,2,7,9,10,14)
- Fruta de temporada y pan (1)

Kcal: 851 H. Carb.: 85 g Prot.: 44 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

DÍA 16

- Arroz a la milanesa con queso (3)
- Salmón a la plancha con eneldo y ensalada (4,5,6)
- Fruta de temporada y pan integral (1)

Kcal: 902 H. Carb.: 103 g Prot.: 40 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

DÍA 17

- Sopa de cocido con fideos integrales (1,2,10,11,12,14)
- Cocido de garbanzos completo (3,10,11)
- Fruta de temporada y pan (1)

Kcal: 902 H. Carb.: 104 g Prot.: 43 g Lip.: 31 g AGS: 10 g

DÍA 20

- Arroz blanco con tomate
- Albóndigas (burguer meat mixta) con salsa de calabaza y curry (1,10,14)
- Fruta de temporada y pan (1)

Kcal: 877 H. Carb.: 116 g Prot.: 32 g Lip.: 29 g AGS: 8 g

DÍA 21

- Lentejas con calabaza y zanahoria (1,11)
- Tortilla de patata con tomate natural (2)
- Fruta de temporada y pan integral (1)

Kcal: 822 H. Carb.: 89 g Prot.: 34 g Lip.: 32 g AGS: 6 g

DÍA 22

- Espaguetis integrales con picadillo y salsa de tomate (1,2,3,10,14)
- Pollo asado a las finas hierbas con ensalada
- Fruta de temporada y pan

Kcal: 875 H. Carb.: 118 g Prot.: 38 g Lip.: 28 g AGS: 5 g

DÍA 23

- Crema reina de puerros (3,11,12)
- Alubias blancas salteadas con butifarra (10,11)
- Yogur y pan integral (1,3)

Kcal: 777 H. Carb.: 74 g Prot.: 26 g Lip.: 40 g AGS: 14 g

DÍA 24

- Patatas gratinadas con bechamel (1,3,10,11,14)
- Merluza orly con ensalada (1,2,3,4,5,6,10,14)
- Fruta de temporada y pan (1)

Kcal: 872 H. Carb.: 109 g Prot.: 32 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

DÍA 27

- Lentejas con verduras (1,11)
- Merluza a la gallega con ensalada (4,5,6)
- Fruta de temporada y pan (1)

Kcal: 753 H. Carb.: 95 g Prot.: 35 g Lip.: 21 g AGS: 3 g

DÍA 28

- Brócoli rehogado (11)
- Magro de cerdo guisado con tomate y arroz
- Fruta de temporada y pan integral (1)

Kcal: 840 H. Carb.: 99 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g AGS: 6 g

DÍA 29 JORNADA ANDALUZA

- Gazpacho andaluz (1,9,11,12,14)
- Tortilla de patata española con ensalada (2)
- Yogur y pan (1,3)

Kcal: 903 H. Carb.: 90 g Prot.: 31 g Lip.: 44 g AGS: 9 g

DÍA 30

- Sopa de cocido con fideos integrales (1,2,10,11,12,14)
- Cocido de garbanzos completo (3,10,11)
- Fruta de temporada y pan integral (1)

Kcal: 902 H. Carb.: 104 g Prot.: 43 g Lip.: 31 g AGS: 10 g

El **pollo con hueso** se sustituirá por filete de pollo y el **pescado** se presentará sin espinas, sustituyendo el **filete de merluza** y el **salmón** por lomo de merluza o merluza hoki.



Menús elaborados y supervisados por el Dpto. de Nutrición de Catergest, formado por profesionales con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética.

La información sobre alérgenos se ofrece conforme al Reglamento 1169/2011. Puede existir alguna variación en los alérgenos debido a cambios en los ingredientes o en la elaboración. Es imprescindible comunicar al centro cualquier alergia o intolerancia alimentaria.

- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------|----------------------|------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|-----------|----------|--------------|----------|----------------|-------------|
| 1 GLUTEN | 2 HUEVO | 3 LECHE Y DERIVADOS | 4 PESCADO | 5 CRUSTÁCEOS | 6 MOLUSCOS | 7 FRUTOS DE CÁSCARA | 8 CACAHUETE | 9 SÉSAMO | 10 SOJA | 11 SULFITOS | 12 APIO | 13 ALTRAMUCES | 14 MOSTAZA |
|-----------|----------|----------------------|------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|-----------|----------|--------------|----------|----------------|-------------|

FRUTAS DE TEMPORADA: Plátano, manzana, pera, naranja, mandarina.