



LUNES

DÍA 2

FESTIVO / HOLIDAY

DÍA 9

- Crema de verduras (3,11)
 - Quiche de calabacín y tomate con ensalada (1,2,3,11)
 - Fruta de temporada y pan (1)
Vegetable cream
Zucchini and tomato quiche with salad
Seasonal fruit and bread
- Kcal: 709 H. Carb.: 92 g Prot.: 21 g Lip.: 25 g AGS: 6 g

DÍA 16

- Arroz blanco con salsa de tomate
 - Merluza a la plancha con ensalada (4,5,6)
 - Fruta de temporada y pan (1)
Rice with tomato sauce
Grilled hake with salad
Seasonal fruit and bread
- Kcal: 809 H. Carb.: 124 g Prot.: 25 g Lip.: 21 g AGS: 3 g

DÍA 23

- Lentejas con verduras (1,11)
 - Lomo de merluza en salsa ligera con ensalada (4,12,14)
 - Fruta de temporada y pan (1)
Lentils with vegetables
Hake in light sauce with salad
Seasonal fruit and bread
- Kcal: 757 H. Carb.: 94 g Prot.: 35 g Lip.: 21 g AGS: 3 g

DÍA 30

- Brócoli salteado con jamón (11)
 - Tortilla de patata con ensalada (2,11)
 - Fruta de temporada y pan (1)
Sautéed broccoli with ham
Potato omelette with salad
Seasonal fruit and bread
- Kcal: 868 H. Carb.: 87 g Prot.: 34 g Lip.: 39 g AGS: 7 g

MARTES

DÍA 3

- Patatas gratinadas con bechamel (1,3,10,11,14)
 - Escalopines de cerdo en salsa con ensalada (12)
 - Fruta de temporada y pan integral (1)
Potatoes au gratin with béchamel
Pork steak in sauce with salad
Seasonal fruit and whole wheat bread
- Kcal: 883 H. Carb.: 100 g Prot.: 33 g Lip.: 35 g AGS: 10 g

DÍA 10

- Lentejas con verduras (1,11)
 - Pollo a la plancha con ensalada
 - Fruta de temporada y pan integral (1)
Lentils with vegetables
Grilled chicken with salad
Seasonal fruit and whole wheat bread
- Kcal: 768 H. Carb.: 90 g Prot.: 40 g Lip.: 23 g AGS: 4 g

DÍA 17

- Alubias blancas con verduras (11)
 - Croquetas de jamón con ensalada (1,2,3,4,5,6,10,14)
 - Fruta de temporada y pan integral (1)
White beans with vegetables
Ham croquettes with salad
Seasonal fruit and whole wheat bread
- Kcal: 830 H. Carb.: 106 g Prot.: 24 g Lip.: 28 g AGS: 4 g

DÍA 24

- Judías verdes con tomate (11)
 - Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas fritas (1,10,14)
 - Fruta de temporada y pan integral (1)
Green beans with tomato
Meatballs (mixed burger meat) with vegetables and potatoes
Seasonal fruit and whole wheat bread
- Kcal: 798 H. Carb.: 104 g Prot.: 38 g Lip.: 28 g AGS: 4 g

MIÉRCOLES

DÍA 4

- Espaguetis integrales con salsa de tomate y albahaca (1,2,10,14)
 - Merluza empanada con ensalada (1,2,4,10,14)
 - Yogur y pan (1,3)
Whole wheat pasta with tomato and basil sauce
Breaded hake with salad
Yogurt and bread
- Kcal: 916 H. Carb.: 123 g Prot.: 33 g Lip.: 29 g AGS: 4 g

DÍA 11 JORNADA MEXICANA/MEXICAN DAY

- Ejotes (judías verdes) a la mexicana con huevo (2,11)
 - Taco mexicano con patatas (1,10,11,14)
 - Yogur y pan (1,3)
Mexican-style green beans with egg
Mexican taco with potatoes
Yogurt and bread
- Kcal: 894 H. Carb.: 88 g Prot.: 35 g Lip.: 42 g AGS: 9 g

DÍA 18

- Patatas guisadas con magro (11)
 - Muslos de pollo al horno con ensalada
 - Fruta de temporada y pan (1)
Stewed potatoes with lean pork
Baked chicken thighs with salad
Seasonal fruit and bread
- Kcal: 715 H. Carb.: 77 g Prot.: 27 g Lip.: 31 g AGS: 6 g

DÍA 25

- Paella de pollo y verduras
 - Salmón encebollado con ensalada (4,5,6)
 - Yogur y pan (1,3)
Chicken and vegetable paella
Salmon with onions and salad
Yogurt and bread
- Kcal: 881 H. Carb.: 92 g Prot.: 36 g Lip.: 38 g AGS: 8 g

JUEVES

DÍA 5

- Garbanzos con verduras (11)
 - Tortilla de patata con tomate y mozzarella (2,3,11)
 - Fruta de temporada y pan integral (1)
Chickpeas with vegetables
Potato omelette with tomato and mozzarella
Seasonal fruit and whole wheat bread
- Kcal: 861 H. Carb.: 92 g Prot.: 34 g Lip.: 35 g AGS: 6 g

DÍA 12

- Arroz con magro
 - Filete de merluza a la vizcaina con huevo picado y guarnición de tomate natural (2,4,5,6)
 - Fruta de temporada y pan integral (1)
Rice with lean pork
"Vizcaina" style hake with egg and natural tomato
Seasonal fruit and whole wheat bread
- Kcal: 817 H. Carb.: 117 g Prot.: 32 g Lip.: 21 g AGS: 3 g

DÍA 19

- Puré de zanahoria
 - Espaguetis a la boloñesa con tomate (1,2,10,11,14)
 - Yogur y pan integral (1,3)
Carrot puree
Pasta bolognese with tomato
Yogurt and whole wheat bread
- Kcal: 761 H. Carb.: 102 g Prot.: 27 g Lip.: 25 g AGS: 6 g

DÍA 26

- 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)
Soup with whole wheat noodles
Cocido with chickpeas
Seasonal fruit and whole wheat bread
- Kcal: 902 H. Carb.: 104 g Prot.: 43 g Lip.: 31 g AGS: 10 g

VIERNES

DÍA 6

- Crema de calabaza y calabacín (3,11)
 - Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas (11)
 - Fruta de temporada y pan (1)
Pumpkin and zucchini cream
Roast chicken with herbs and potatoes
Seasonal fruit and bread
- Kcal: 758 H. Carb.: 99 g Prot.: 28 g Lip.: 24 g AGS: 4 g

DÍA 13

- 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)
Soup with whole wheat noodles
Cocido with chickpeas
Seasonal fruit and bread
- Kcal: 902 H. Carb.: 104 g Prot.: 43 g Lip.: 31 g AGS: 10 g

DÍA 20

- Garbanzos con calabaza (11)
 - Tortilla de patata con ensalada (2)
 - Fruta de temporada y pan (1)
Chickpeas with pumpkin
Potato omelette with salad
Seasonal fruit and bread
- Kcal: 908 H. Carb.: 98 g Prot.: 34 g Lip.: 38 g AGS: 13 g

DÍA 27

- Crema de calabacín (3,11)
 - Quiche de huevo y bacon con ensalada (2,3,10,11)
 - Fruta de temporada y pan (1)
Zucchini cream
Egg and bacon quiche with salad
Seasonal fruit and bread
- Kcal: 796 H. Carb.: 88 g Prot.: 22 g Lip.: 35 g AGS: 9 g



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.

- GLUTEN
- HUEVO
- LECHE Y DERIVADOS
- PESCADO
- CRUSTÁCEOS
- MOLUSCOS
- FRUTOS DE CÁSCARA
- CACAHUETE
- SÉSAMO
- SOJA
- SULFITOS
- APIO
- ALTRAMUCES
- MOSTAZA

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