

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 6</b> FESTIVO</p>	<p><b>DÍA 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco con tomate</li> <li>• Filete de merluza a la plancha con perejil y ensalada (4,5,6)</li> <li>• Fruta de temporada y pan integral</li> </ul> <p>Kcal: 809 H. Carb.: 124 g Prot.: 25 g Lip.: 21 g AGS: 3 g</p>	<p><b>DÍA 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Judías verdes rehogadas</li> <li>• Chili de alubias pintas con carne (11)</li> <li>• Yogur y pan (1,3)</li> </ul> <p>Kcal: 824 H. Carb.: 87 g Prot.: 36 g Lip.: 31 g AGS: 8 g g</p>	<p><b>DÍA 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones integrales con tomate (1,2,10,14)</li> <li>• Muslos de pollo al curry con ensalada (1,3,14)</li> <li>• Fruta de temporada y pan integral (1)</li> </ul> <p>Kcal: 964 H. Carb.: 123 g Prot.: 42 g Lip.: 33 g AGS: 7 g</p>	<p><b>DÍA 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos con verduras (11)</li> <li>• Tortilla de patata con tomate natural y albahaca (2)</li> <li>• Fruta de temporada y pan (1)</li> </ul> <p>Kcal: 960 H. Carb.: 99 g Prot.: 34 g Lip.: 42 g AGS: 7 g</p>
<p><b>DÍA 13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de zanahoria (11,12)</li> <li>• Escalopines de cerdo en salsa con patatas panaderas (11)</li> <li>• Fruta de temporada y pan (1)</li> </ul> <p>Kcal: 852 H. Carb.: 110 g Prot.: 32 g Lip.: 34 g AGS: 6 g</p>	<p><b>DÍA 14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras (1,11)</li> <li>• Quiche de huevo y bacalao con ensalada (2,3,4,11,12)</li> <li>• Yogur y pan integral (1,3)</li> </ul> <p>Kcal: 852 H. Carb.: 101 g Prot.: 38 g Lip.: 30 g AGS: 8 g</p>	<p><b>DÍA 15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guisantes caldosos con huevo (2,11)</li> <li>• Pollo empanado con ensalada (1,2,7,9,10,14)</li> <li>• Fruta de temporada y pan (1)</li> </ul> <p>Kcal: 851 H. Carb.: 85 g Prot.: 44 g Lip.: 34 g AGS: 6 g</p>	<p><b>DÍA 16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz a la milanesa con queso (3)</li> <li>• Salmón a la plancha con eneldo y ensalada (4,5,6)</li> <li>• Fruta de temporada y pan integral (1)</li> </ul> <p>Kcal: 902 H. Carb.: 103 g Prot.: 40 g Lip.: 34 g AGS: 6 g</p>	<p><b>DÍA 17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cocido con fideos integrales (1,2,10,11,12,14)</li> <li>• Cocido de garbanzos completo (3,10,11)</li> <li>• Fruta de temporada y pan (1)</li> </ul> <p>Kcal: 902 H. Carb.: 104 g Prot.: 43 g Lip.: 31 g AGS: 10 g</p>
<p><b>DÍA 20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz blanco con tomate</li> <li>• Albóndigas (burguer meat mixta) con salsa de calabaza y curry (1,10,14)</li> <li>• Fruta de temporada y pan (1)</li> </ul> <p>Kcal: 877 H. Carb.: 116 g Prot.: 32 g Lip.: 29 g AGS: 8 g</p>	<p><b>DÍA 21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con calabaza y zanahoria (1,11)</li> <li>• Tortilla de patata con tomate natural (2)</li> <li>• Fruta de temporada y pan integral (1)</li> </ul> <p>Kcal: 822 H. Carb.: 89 g Prot.: 34 g Lip.: 32 g AGS: 6 g</p>	<p><b>DÍA 22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis integrales con picadillo y salsa de tomate (1,2,3,10,14)</li> <li>• Pollo asado a las finas hierbas con ensalada</li> <li>• Fruta de temporada y pan</li> </ul> <p>Kcal: 875 H. Carb.: 118 g Prot.: 38 g Lip.: 28 g AGS: 5 g</p>	<p><b>DÍA 23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema reina de puerros (3,11,12)</li> <li>• Alubias blancas salteadas con butifarra (10,11)</li> <li>• Yogur y pan integral (1,3)</li> </ul> <p>Kcal: 777 H. Carb.: 74 g Prot.: 26 g Lip.: 40 g AGS: 14 g</p>	<p><b>DÍA 24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patatas gratinadas con bechamel (1,3,10,11,14)</li> <li>• Merluza orly con ensalada (1,2,3,4,5,6,10,14)</li> <li>• Fruta de temporada y pan (1)</li> </ul> <p>Kcal: 872 H. Carb.: 109 g Prot.: 32 g Lip.: 31 g AGS: 6 g</p>
<p><b>DÍA 27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas con verduras (1,11)</li> <li>• Merluza a la gallega con ensalada (4,5,6)</li> <li>• Fruta de temporada y pan (1)</li> </ul> <p>Kcal: 753 H. Carb.: 95 g Prot.: 35 g Lip.: 21 g AGS: 3 g</p>	<p><b>DÍA 28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli rehogado (11)</li> <li>• Magro de cerdo guisado con tomate y arroz</li> <li>• Fruta de temporada y pan integral (1)</li> </ul> <p>Kcal: 840 H. Carb.: 99 g Prot.: 36 g Lip.: 34 g AGS: 6 g</p>	<p><b>DÍA 29 JORNADA ANDALUZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gazpacho andaluz (1,9,11,12,14)</li> <li>• Tortilla de patata española con ensalada (2)</li> <li>• Yogur y pan (1,3)</li> </ul> <p>Kcal: 903 H. Carb.: 90 g Prot.: 31 g Lip.: 44 g AGS: 9 g</p>	<p><b>DÍA 30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de cocido con fideos integrales (1,2,10,11,12,14)</li> <li>• Cocido de garbanzos completo (3,10,11)</li> <li>• Fruta de temporada y pan integral (1)</li> </ul> <p>Kcal: 902 H. Carb.: 104 g Prot.: 43 g Lip.: 31 g AGS: 10 g</p>	



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.