

# MIGUEL CATALÁN

# MENÚ ENERO

Día	Primer plato	Segundo plato	Postre	PAN	Valor nutritivo
8 MARTES	Macarrones gratinados	San Jacobo con ensalada	Yogur	Pan	Proteínas 43,2 g Lípidos 24,3 g Glúcidos 87,1 g Calorías 752 Kcal
9 MIÉRCOLES	Lentejas estofadas	Tortilla de patata con ensalada	Fruta	Pan	Proteínas 55,7 g Lípidos 28,7 g Glúcidos 70,2 g Calorías 798 Kcal
10 JUEVES	Judías verdes con patatas	Albóndigas con tomate	Fruta	Pan	Proteínas 28,5 g Lípidos 44,1 g Glúcidos 51 g Calorías 737 Kcal
14 LUNES	Macarrones con tomate y orégano	Pollo asado con lechuga	Fruta	Pan	Proteínas 46,8 g Lípidos 32,9 g Glúcidos 98,6 g Calorías 887 Kcal
15 MARTES	Arroz con tomate	Huevo frito con salchicha ensalada	Fruta	Pan	Proteínas 42 g Lípidos 26,4 g Glúcidos 107 g Calorías 844 Kcal
16 MIÉRCOLES	Lentejas con verduras	Bacalao con tomate	Natillas	Pan	Proteínas 44,5 g Lípidos 30,9 g Glúcidos 95,9 g Calorías 852 Kcal
17 JUEVES	Migas a la pastora	Rabas de calamar	Fruta	Pan	Proteínas 44,5 g Lípidos 30,9 g Glúcidos 95,9 g Calorías 852 Kcal
21 LUNES	Menestra de verduras	Tortilla de patata con ensalada	Yogur	Pan	Proteínas 41,6 g Lípidos 44,8 g Glúcidos 46,8 g Calorías 768 Kcal
22 MARTES	Garbanzos estofados	Filete de ternera la plancha con ensalada	Fruta	Pan	Proteínas 41,6 g Lípidos 47,6 g Glúcidos 83,2g Calorías 875 Kcal
23 MIÉRCOLES	Borraja con patata	San marino con ensalada	Yogur	Pan	Proteínas 28 g Lípidos 58,2 g Glúcidos 54,3 g Calorías 862 Kcal
24 JUEVES	Guisantes con cebolla y jamón	Tortilla de patata con ensalada	Fruta	Pan	Proteínas 21,7 g Lípidos 34,9 g Glúcidos 59,2 g Calorías 657 Kcal
28 LUNES	Canelones gratinados	Chuletas de pavo al ajillo con pimientos	Postre lácteo	Pan	Proteínas 27,6 g Lípidos 40 g Glúcidos 98,2 g Calorías 890 Kcal
30 MIÉRCOLES	Patatas a la riojana	Merluza empanada con lechuga	Fruta	Pan	Proteínas 27,6 g Lípidos 40 g Glúcidos 98,2 g Calorías 890 Kcal

El menú está concebido para los comensales de uso puntual, no como un menú de consumo diario al uso.

**Alérgenos:** Gluten / Lácteos / Frutos de cáscara / Crustáceos / Huevos

Moluscos; Dióxido de azufre y sulfitos; Apio; Mostaza; Cacahuetes;

Pescado;

Soja Granos de sésamo

**Información de alergias e intolerancias alimentarias según el Reglamento 1169/2011 y el RD 126/2015**

Elaborado por: Leticia Franco García  
Nutricionista  
25 Septiembre de 2018