



	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<b>A</b>	06.01.20	03 FEB	02 MAR	30.03.20	07.01.20	04.02.20	03.03.20	31.03.20	08.01.20	05.02.20	04.03.20	01 ABR	09.01.20	06.02.20	05.03.20	02.04.20	10.01.20	07.02.20	06.03.20	03.04.20
	Sopa de ternera <sup>1</sup> <sup>9</sup> Chop suey de pollo con verduras <sup>14</sup> y arroz blanco Fruta				Potaje de verduras Pescado a la andaluza <sup>1</sup> <sup>4</sup> <sup>5</sup> con ensalada mixta <sup>3</sup> <sup>4</sup> Lácteo <sup>2</sup>				Crema de espinacas Albóndigas a la jardinera con verduras <sup>9</sup> <sup>14</sup> Fruta				Potaje de lentejas Tortilla española <sup>3</sup> con ensalada de quinoa y bulgur <sup>1</sup> Fruta				Crema de calabaza Merluza a la portuguesa <sup>4</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>14</sup> con guisantes encebollados Lácteo <sup>2</sup>			
	665.5 67.5 17.1 24.0				565.5 84.6 27.0 10.5				587.1 90.4 21.3 11.5				801.1 114.1 34.5 21.1				630.8 106.1 20.4 11.6			
	PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				CARNE/HUEVO + PASTA/ARROZ/PAPA + FRUTA				PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				PESCADO/CARNE + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				CARNE/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			
<b>B</b>	13.01.20	10.02.20	09.03.20		14.01.20	11.02.20	10.03.20		15.01.20	12.02.20	11.03.20		16.01.20	13.02.20	12.03.20		17.01.20	T02 14.02	13.03.20	
	Crema de coliflor Lomo de cerdo al ajillo <sup>14</sup> y papas sancochadas Fruta				Crema de zanahorias Filete de bacalao empanado <sup>4</sup> <sup>4</sup> y ensalada de col y zanahoria <sup>14</sup> Lácteo <sup>2</sup>				Potaje de verduras Macarrones con salsa al estilo Alfredo <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>14</sup> y queso en polvo <sup>2</sup> Fruta				Garbanzos con espinacas Marmitaco de atún <sup>4</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>14</sup> Fruta				Sopa de pollo <sup>1</sup> Muslo de pollo en salsa casera <sup>14</sup> con arroz blanco Lácteo <sup>2</sup>			
	715.7 117.8 24.6 16.5				715.7 117.8 24.6 16.5				715.7 117.8 24.6 16.5				715.7 117.8 24.6 16.5				715.7 117.8 24.6 16.5			
	PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				CARNE/HUEVO + PASTA/ARROZ/PAPA + FRUTA				PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				CARNE/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			
<b>C</b>	20.01.20	17.02.20	16.03.20		21.01.20	18.02.20	17.03.20		22.01.20	19.02.20	18.03.20		23.01.20	20.02.20	19.03.20		24.01.20	21.02.20	T03 20.03	
	Potaje de verduras Estofado de ternera con zanahorias, champiñones y papa cuadro <sup>14</sup> Fruta				Crema de calabacín Espaguetis con salsa de atún <sup>4</sup> <sup>14</sup> y queso en polvo <sup>2</sup> Lácteo <sup>2</sup>				Potaje de lentejas Tortilla española <sup>3</sup> y ensalada tropical con frutas Fruta				Sopa de ternera <sup>1</sup> <sup>9</sup> Hamburguesa mixta con tomate <sup>9</sup> <sup>14</sup> y arroz con quinoa Fruta				Crema de espinacas Filete de abadejo al horno <sup>4</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> con papas sancochadas y mojo verde <sup>14</sup> Lácteo <sup>2</sup>			
	631.2 90.7 23.5 17.0				651.4 89.9 21.8 12.4				574.9 68.7 20.3 22.6				642.1 62.4 23.8 31.0				626.8 101.1 23.7 12.1			
	PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA				PESCADO/CARNE + PASTA/ARROZ/PAPA + LÁCTEO/FRUTA				PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			
<b>D</b>	27.01.20	24.02.20	23.03.20		28.01.20	25.02.20	24.03.20		29.01.20	26.02.20	25.03.20		T01 30.01	27.02.20	26.03.20		31.01.20	28.02.20	27.03.20	
	Crema de zanahorias Paella marinera con limón <sup>4</sup> <sup>5</sup> <sup>6</sup> <sup>14</sup> Fruta				Sopa de pollo <sup>1</sup> Cinta de lomo de cerdo a la lionesa <sup>14</sup> con papas sancochadas Lácteo <sup>2</sup>				Potaje de berros y judías rojas Porciones de merluza empanada <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>4</sup> <sup>11</sup> y ensalada mixta <sup>3</sup> <sup>4</sup> Fruta				Potaje de verduras Pechuga de pollo emperejilada <sup>14</sup> y arroz con tomate Fruta				Crema de guisantes Pizza margarita con atún <sup>1</sup> <sup>2</sup> <sup>4</sup> <sup>9</sup> <sup>11</sup> Lácteo <sup>2</sup>			
	670.7 71.1 25.4 30.9				642.1 85.2 15.9 24.0				715.5 65.1 24.4 18.				823.4 107.7 27.9 17.0				621.2 69.0 29.8 23.3			
	PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA				CARNE/HUEVO + ARROZ/PASTA/PAPAS + LÁCTEO/FRUTA				PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				CARNE/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			

**Información Nutricional**

- Energía (Kcal)
- Hidratos (Grs)
- Proteínas (Grs)
- Lípidos (Grs)

**Sugerencias de cenas**

**Información Alérgenos**

- <sup>1</sup> CEREALES CON GLUTEN
- <sup>2</sup> LECHE
- <sup>3</sup> HUEVO
- <sup>4</sup> PESCADO
- <sup>5</sup> MOLUSCOS
- <sup>6</sup> CRUSTÁCEOS
- <sup>7</sup> FRUTOS DE CÁSCARA
- <sup>8</sup> CACAHUETE
- <sup>9</sup> SOJA
- <sup>10</sup> APIO
- <sup>11</sup> MOSTAZA
- <sup>12</sup> ALTRAMUZ
- <sup>13</sup> SÉSAMO
- <sup>14</sup> SULFITOS

En las dietas por **alergias o intolerancias**, el plato y/o condiciones de elaboración se modifican para que el plato final no presente el **alérgeno**.

Este menú puede **variar por causas justificadas** con el fin de adaptarnos al mercado y/o producción.

**DÍAS TEMÁTICOS Y ESPECIALES**

T01 30.01	DÍA ESCOLAR DE LA PAZ
T02 14.02	DÍA DEL AMOR Y DE LA AMISTAD
T03 20.03	DÍA DE LA FELICIDAD E INICIO DE LA PRIMAVERA
MES	Indicativo de CAMBIO DE MES
FESTIVO	Indicativo de DÍA FESTIVO

**PARA ACOMPAÑAR EL MENÚ DIARIO**

GOFIO de mijo para los potajes, cremas y purés  
 ACEITE OLIVA VIRGEN y VINAGRE para el aliño de las ensaladas  
 QUESO RALLADO tipo parmesano para las pastas  
 PAN blanco e integral  
 AGUA MINERAL sin gas

**INFORMACIÓN**

En CATERING CARBEN contamos con profesionales formados en **SEGURIDAD ALIMENTARIA, NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA**.  
 Para la confección de los menús nos basamos en la **ESTRATEGIA NAOS** y en las particularidades de la **GASTRONOMÍA CANARIA**.

