

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
A	12.10.20	09.11.20	07.12.20	15.09.20	13.10.20	10.11.20	08.12.20	16.09.20	14.10.20	11.11.20	09.12.20	17.09.20	15.10.20	12.11.20	10.12.20	18.09.20	16.10.20	13.11.20	11.12.20	
	Potaje de lentejas Tortilla francesa ③ y arroz tres delicias (zanahoria, guisantes, pavo) ⑨ Fruta	Crema de calabaza Estofado de ternera con zanahorias, champiñones y papa cuadro ⑭ Lácteo ②	Potaje de verduras Plumas de pasta ① con salsa de atún ④ ⑭ y queso en polvo ② Fruta	Sopa de pollo con fideos ① Pollo a la casera ⑭ con papas sancochadas Fruta	Crema de espinacas Churros de merluza ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ con ensalada mixta ③ ④ Lácteo ②															
	749.8 93.5 27.2 29.4	591.1 83.1 28.7 14.6	896.0 122.9 40.9 22.7	878.5 81.8 31.2 23.0	688.4 71.3 24.3 23.2															
	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	21.09.20	19.10.20	16.11.20	14.12.20	22.09.20	20.10.20	17.11.20	15.12.20	23.09.20	21.10.20	18.11.20	16.12.20	24.09.20	22.10.20	19.11.20	17.12.20	25.09.20	23.10.20	20.11.20	18.12.20
	Sopa de ternera con fideos ① Salchichas mixtas con tomate ⑭ ⑨ y arroz blanco Fruta	Potaje de verduras Pechuga de pollo emperejilada ⑭ con ensalada tropical Lácteo ②	Crema de zanahorias Merluza a la portuguesa ④ ⑤ ⑥ ⑭ con papas sancochadas Fruta	Potaje de judías blancas Tortilla española ③ con ensalada al estilo italiano Fruta	Crema de guisantes Arroz marinero con verduras y limón ④ ⑤ ⑥ ⑭ Lácteo ②															
	979.9 112.1 34.7 43.2	574.0 65.5 34.8 19.1	587.7 83.5 24.8 15.6	675.7 83.9 18.7 19.9	779.1 120.2 22.6 22.8															
	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															
C	28.09.20	26.10.20	23.11.20	29.09.20	27.10.20	24.11.20	30.09.20	28.10.20	25.11.20	01.10.20	29.10.20	26.11.20	02.10.20	30.10.20	27.11.20					
	Potaje de verduras Ropa vieja mixta ⑭ Fruta	Crema de calabacín Plumas de pasta ① con salsa boloñesa ⑭ y queso en polvo ② Lácteo ②	Potaje de lentejas Pescado a la andaluza ① ② ④ ⑭ con papas sancochadas y mojo verde Fruta	Sopa de pollo con fideos ① Hamburguesa mixta ⑭ con salsa barbacoa y arroz blanco Fruta	Crema de zanahorias Rabas de calamares ① ② ④ ⑭ y ensalada de col con zanahoria rallada Lácteo ②															
	965.3 103.7 87.7 23.7	720.0 102.4 34.1 19.0	917.1 86.5 23.3 81.7	762.2 120.5 32.3 14.8	710.1 86.0 30.9 27.9															
	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															
D	05.10.20	02.11.20	30.11.20	06.10.20	03.11.20	01.12.20	07.10.20	04.11.20	02.12.20	08.10.20	05.11.20	03.12.20	09.10.20	06.11.20	04.12.20					
	Crema de verduras Muslo de pollo asado en su jugo con arroz al curry con piña ⑭ Fruta	Potaje de garbanzos con acelgas Estofado de albóndigas a la jardinera ⑭ Lácteo ②	Sopa de pollo con fideos ① Porciones de merluza empanada ① ② ④ ⑭ y ensalada mixta ③ ④ Fruta	Potaje de verduras Arroz a las tres carnes (pollo, cerdo y ternera) con verduras ⑨ Fruta	Crema de calabaza Pizza de atún ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑨ Lácteo ②															
	556.1 70.9 28.6 16.9	624.2 90.8 27.1 15.4	629.4 74.8 41.8 16.8	773.2 115.2 21.2 18.0	800.5 80.9 44.8 31.9															
	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

- Cereales con Gluten
- Leche
- Huevo
- Pescado
- Moluscos
- Crustáceos
- Frutos de Cáscara
- Cacahuete
- Soja
- Apio
- Mostaza
- Altramuz
- Sésamo
- 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 ESPECIALES

MES	Indicativo de CAMBIO DE MES
FESTIVO	Indicativo de DÍA FESTIVO

PARA ACOMPAÑAR EL MENÚ DIARIO

GOFIO de millo 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.

