

	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<b>A</b>	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 749.8 93.5 27.2 29.4 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Crema de calabaza Estofado de ternera con zanahorias, champiñones y papa cuadro ⑭ Lácteo ② 591.1 83.1 28.7 14.6 CARNE/HUEVO + PASTA/ARROZ/PAPA + FRUTA				Potaje de verduras Plumas de pasta ① con salsa de atún ④ ⑭ y queso en polvo ② Fruta 896.0 122.9 40.9 22.7 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Sopa de pollo con fideos ① Pollo a la casera ⑭ con papas sancochadas Fruta 878.5 81.8 31.2 23.0 PESCADO/CARNE + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Crema de espinacas Churros de merluza ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ con ensalada mixta ③ ④ Lácteo ② 688.4 71.3 24.3 23.2 CARNE/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			
<b>B</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 979.9 112.1 34.7 43.2 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Potaje de verduras Pechuga de pollo emperejilada ⑭ con ensalada tropical Lácteo ② 574.0 65.5 34.8 19.1 CARNE/HUEVO + PASTA/ARROZ/PAPA + FRUTA				Crema de zanahorias Merluza a la portuguesa ④ ⑤ ⑥ ⑭ con papas sancochadas Fruta 587.7 83.5 24.8 15.6 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Potaje de judías blancas Tortilla española ③ con ensalada al estilo italiano Fruta 675.7 83.9 18.7 19.9 CARNE/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Crema de guisantes Arroz marinero con verduras y limón ④ ⑤ ⑥ ⑭ Lácteo ② 779.1 120.2 22.6 22.8 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			
<b>C</b>	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 965.3 103.7 87.7 23.7 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Crema de calabacín Plumas de pasta ① con salsa boloñesa ⑭ y queso en polvo ② Lácteo ② 720.0 102.4 34.1 19.0 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA				Potaje de lentejas Pescado a la andaluza ① ② ④ ⑪ con papas sancochadas y mojo verde Fruta 917.1 86.5 23.3 81.7 PESCADO/CARNE + PASTA/ARROZ/PAPA + LÁCTEO/FRUTA				Sopa de pollo con fideos ① Hamburguesa mixta ⑭ con salsa barbacoa y arroz blanco Fruta 762.2 120.5 32.3 14.8 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Crema de zanahorias Rabas de calamares ① ② ④ ⑪ y ensalada de col con zanahoria rallada Lácteo ② 710.1 86.0 30.9 27.9 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			
<b>D</b>	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 556.1 70.9 28.6 16.9 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Potaje de garbanzos con acelgas Estofado de albóndigas a la jardinera ⑭ Lácteo ② 624.2 90.8 27.1 15.4 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA				Sopa de pollo con fideos ① Porciones de merluza empanada ① ② ④ ⑪ y ensalada mixta ③ ④ Fruta 629.4 74.8 41.8 16.8 CARNE/HUEVO + ARROZ/PASTA/PAPAS + LÁCTEO/FRUTA				Potaje de verduras Arroz a las tres carnes (pollo, cerdo y ternera) con verduras ⑨ Fruta 773.2 115.2 21.2 18.0 PESCADO/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + LÁCTEO/FRUTA				Crema de calabaza Pizza de atún ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑨ Lácteo ② 800.5 80.9 44.8 31.9 CARNE/HUEVO + VERDURAS/HORTALIZAS + FRUTA			

**Información Nutricional**

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

**Sugerencias de cenas**

**Información Alérgenos**

- ① Cereales con Gluten
- ② Leche
- ③ Huevo
- ④ Pescado
- ⑤ Moluscos
- ⑥ Crustáceos
- ⑦ Frutos de Cáscara
- ⑧ Cacahuete
- ⑨ Soja
- ⑩ Apio
- ⑪ Mostaza
- ⑫ Altramuz
- ⑬ Sésamo
- ⑭ 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**.

