

MENÚ

• CASA DIOCESANA •

BASAL

NOVIEMBRE

HOJA 1/2



Nº RGSEA: 26.015526/MA



LUNES 9

PRIMER PLATO
Sopa de ave con estrellitas y letras 🍷🍷🍷

SEGUNDO PLATO
Merluza empanada 🍷🍷🍷🍷

GUARNICIÓN
Picadillo de tomate y maíz

POSTRE
Yogur 🍷
Agua y Pan 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Verdura, carne y fruta

786kcal, 17g grasas, 95g hidratos, 28g proteínas

MARTES 10

PRIMER PLATO
Potaje de alubias pintas con magro de cerdo

SEGUNDO PLATO
Tortilla francesa 🍷

GUARNICIÓN
Ensalada fresca con piña

POSTRE
Fruta fresca
Agua y Pan 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Pescado, ensalada y fruta

685kcal, 26g Grasas, 86g Carbohidratos, 23g Proteínas

MIÉRCOLES 11

PRIMER PLATO
Arroz pilaf 🍷

SEGUNDO PLATO
Pollo al limón 🍷

GUARNICIÓN
Ensalada mediterránea 🍷🍷

POSTRE
Fruta fresca
Agua y Pan 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Verdura, huevo y fruta

803kcal, 22g grasas, 113g hidratos, 36g proteínas

JUEVES 12

PRIMER PLATO
Pasta salteada con verduras 🍷🍷🍷

SEGUNDO PLATO
Hamburguesa de jibia con salsa de tomate 🍷🍷🍷

GUARNICIÓN
Patatas al vapor

POSTRE
Fruta fresca
Agua y Pan integral 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Verduras, queso y fruta

759kcal, 11g grasas, 143g hidratos, 23g proteínas

VIERNES 13

PRIMER PLATO
Cazuela de patata con pavo

SEGUNDO PLATO
Tortilla de queso y fiambre de magro cocido de cerdo 🍷🍷🍷

GUARNICIÓN
Ensalada de la huerta

POSTRE
Fruta fresca
Agua y Pan 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Verdura, pescado y fruta

695kcal, 16g grasas, 108 carbohidratos, 29g proteínas

LUNES 16

PRIMER PLATO
Potaje de lentejas con verduras

SEGUNDO PLATO
Jamoncitos de pollo al horno (pechuga para guarderías) 🍷

GUARNICIÓN
Ensalada marinera 🍷🍷🍷

POSTRE
Yogur 🍷
Agua y Pan 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Patata, pescado y fruta

645kcal, 15 g, 80g hidratos, 31 proteínas

MARTES 17

PRIMER PLATO
Sopa de ave con fideos 🍷🍷🍷

SEGUNDO PLATO
Boquerones horneados 🍷🍷🍷🍷

GUARNICIÓN
Picadillo de tomate, pepino y aceituna verde

POSTRE
Fruta fresca
Agua y Pan 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Verdura, carne y fruta

665kcal, 22g grasas, 109g hidratos, 30,5g proteínas

MIÉRCOLES 18

PRIMER PLATO
Crema de calabacín

SEGUNDO PLATO
Estofado de cerdo 🍷

GUARNICIÓN
Ensalada fresca

POSTRE
Fruta fresca
Agua y Pan 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Patata, huevo y fruta

675kcal, 16g grasas, 116g hidratos, 20g proteínas

JUEVES 19

PRIMER PLATO
Pasta boloñesa 🍷🍷🍷
(salsa de tomate y ternera)

SEGUNDO PLATO
Tortilla francesa 🍷

GUARNICIÓN
Ensalada cuatro estaciones

POSTRE
Fruta fresca
Agua y Pan integral 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Verdura, pescado y yogur

775kcal, 26g Grasas, 79g Carbohidratos, 19g Proteínas

VIERNES 20

PRIMER PLATO
Paella de diez verduras

SEGUNDO PLATO
Fogonero al horno al limón 🍷🍷🍷

GUARNICIÓN
Zanahoria baby al horno

POSTRE
Fruta fresca
Agua y Pan 🍷🍷

CENA RECOMENDADA

Ensalada, queso y fruta

717kcal, 8g grasas, 93 carbohidratos, 26g proteínas

FRUTAS DE TEMPORADA

ENSALADAS

CONTACTO

CASA DIOCESANA MÁLAGA
DIRECCIÓN
PASAJE DE LOS ALMENDRALES, 2 - 4.
TELÉFONO
952 25 06 00 / 646 68 09 67
WEB
WWW.CASADIOCESANAMALAGA.COM
EMAIL
catering.casadiocesana@diocesismalaga.es

ACCEDA A NUESTRA WEB



Menú supervisado por Dña. Aránzazu Arias Toro.
Colegiada AND-00702. Fecha última revisión 08/11/2020

Los datos de la valoración nutricional han sido obtenidos tomando como referencia las raciones recomendadas a menores de 11-14 años. Las necesidades nutricionales varían en función de la edad, sexo, actividad física, por lo que se recomienda llevar una alimentación sana y equilibrada y realizar las 5 comidas al día.

**SIGUIENTE
HOJA**



Persimón
Pera
Plátano
Mandarina
Manzana

ENSALADA FRESCA CON PIÑA
Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y piña
ENSALADA MEDITERRÁNEA
Lechuga, atún, huevo, maíz, tomate, zanahoria, pepino y aceituna negra laminada)
ENSALADA DE LA HUERTA
Lechuga, tomate, pepino, espárrago, maíz y aceitunas verdes
ENSALADA GRIEGA
Tomate, pepino, queso blanco y aceitunas negras
ENSALADA FRESCA
Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pepino

MENÚ

• CASA DIOCESANA •

BASAL

NOVIEMBRE

HOJA 2/2

Nº RGSEAA: 26.015526/MA



LUNES 23

PRIMER PLATO
Crema de calabaza con picatostes

SEGUNDO PLATO

Abadejo al horno

GUARNICIÓN
Ensalada de la huerta

POSTRE
Gelatina de frutas

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Patata, carne y fruta

550kcal, 11g Grasas, 87g hidratos, 23g Proteínas

MARTES 24

PRIMER PLATO
Pasta boloñesa de champiñones

SEGUNDO PLATO

Tortilla francesa

GUARNICIÓN
Hummus de verduras

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Piquitos

CENA RECOMENDADA

Verdura, pescado v fruta

830kcal, 28g Grasas, 99g Carbohidratos, 22g proteínas

MIÉRCOLES 25

PRIMER PLATO
Ensalada fresca con melocotón

SEGUNDO PLATO

Pollo a la jardinera

GUARNICIÓN
Patatas panaderas (pimiento rojo, verde v cebolla)

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, queso y fruta

582kcal, 8g Grasas, 104g Carbohidratos, 27g

JUEVES 26

PRIMER PLATO
Risotto de arroz con pavo

SEGUNDO PLATO

Bocaditos de rosada

GUARNICIÓN
Ensalada griega

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan integral

CENA RECOMENDADA

Verdura, huevo v fruta

798kcal, 24g grasas, 98 hidratos, 27g proteínas

VIERNES 27

PRIMER PLATO
Potaje de garbanzos con verduras

SEGUNDO PLATO

Revuelto de huevo, patata, cebolla y guisantes

GUARNICIÓN
Picadillo de tomate

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, carne, yogur

630kcal, 15g grasas, 111g hidratos, 19g proteínas

LUNES 30

PRIMER PLATO
Sopa de ave con fideos

SEGUNDO PLATO
Figuritas de pescado

GUARNICIÓN
Ensalada campesina

POSTRE
Yogur

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, huevo v fruta

729kcal, 13g grasas, 93 hidratos, 24g proteínas

MARTES 1

PRIMER PLATO
Crema de legumbres

SEGUNDO PLATO

Pavo a la naranja

GUARNICIÓN
Ensalada cuatro estaciones

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Patata, queso y fruta

638kcal, 21g Grasas, 79g Carbohidratos, 30g Proteínas

MIÉRCOLES 2

PRIMER PLATO
Arroz tres delicias

SEGUNDO PLATO
Calamar en salsa (zanahoria, guisante, patata)

GUARNICIÓN
Picadillo de tomate

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Ensalada, huevo, yogur

623kcal, 10g grasas, 95g hidratos, 22g prot

JUEVES 3

PRIMER PLATO
Crema de zanahoria

SEGUNDO PLATO

Magro con tomate

GUARNICIÓN
Patatas a cuadrillos

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan integral

CENA RECOMENDADA

Ensalada, pescado v fruta

711kcal, 16g grasas, 121g hidratos, 18g proteínas

VIERNES 4

PRIMER PLATO
Pasta napolitana

SEGUNDO PLATO

Tortilla francesa con queso blanco

GUARNICIÓN
Ensalada marinera

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, carne, fruta

824kcal, 28 g, 109g hidratos, 26proteínas

FRUTAS DE TEMPORADA

ENSALADAS

CONTACTO

CASA DIOCESANA MÁLAGA
DIRECCIÓN
PASAJE DE LOS ALMENDRALES, 2 - 4.
TELÉFONO
952 26 06 00 / 646 68 09 67
WEB
WWW.CASADIOCESANAMÁLAGA.COM
EMAIL
catering.casadiocesana@diocesismálaga.es

ACCEDE A NUESTRA WEB



Menú supervisado por Dña. Aránzazu Arias Toro.
Colegiada AND-00702. Fecha última revisión 08/11/2020

Los datos de la valoración nutricional han sido obtenidos tomando como referencia las raciones recomendadas a menores de 11-14 años. Las necesidades nutricionales varían en función de la edad, sexo, actividad física, por lo que se recomienda llevar una alimentación sana y equilibrada y realizar las 5 comidas al día.

HOJA FINAL DE MES