

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

ACCEDER 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	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>PRIMER PLATO Crema de calabaza con picatostes</p> <p>SEGUNDO PLATO Abadejo al horno</p> <p>GUARNICIÓN Ensalada de la huerta</p> <p>POSTRE Gelatina de frutas</p> <p>Agua y Pan</p> <p>CENA RECOMENDADA Patata, carne y fruta</p> <p>550kcal, 11g Grasas, 87g hidratos, 23g Proteínas</p>	<p>PRIMER PLATO Pasta boloñesa de champiñones</p> <p>SEGUNDO PLATO Tortilla francesa</p> <p>GUARNICIÓN Hummus de verduras</p> <p>POSTRE Fruta fresca</p> <p>Agua y Piquitos</p> <p>CENA RECOMENDADA Verdura, pescado v fruta</p> <p>830kcal, 28g Grasas, 99g Carbohidratos, 22g proteínas</p>	<p>PRIMER PLATO Ensalada fresca con melocotón</p> <p>SEGUNDO PLATO Pollo a la jardinera</p> <p>GUARNICIÓN Patatas panaderas (pimiento rojo, verde v cebolla)</p> <p>POSTRE Fruta fresca</p> <p>Agua y Pan</p> <p>CENA RECOMENDADA Verdura, queso y fruta</p> <p>582kcal, 8g Grasas, 104g Carbohidratos, 27g</p>	<p>PRIMER PLATO Risotto de arroz con pavo</p> <p>SEGUNDO PLATO Bocaditos de rosada</p> <p>GUARNICIÓN Ensalada griega</p> <p>POSTRE Fruta fresca</p> <p>Agua y Pan integral</p> <p>CENA RECOMENDADA Verdura, huevo v fruta</p> <p>798kcal, 24g grasas, 98 hidratos, 27g proteínas</p>	<p>PRIMER PLATO Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>SEGUNDO PLATO Revuelto de huevo, patata, cebolla y guisantes</p> <p>GUARNICIÓN Picadillo de tomate</p> <p>POSTRE Fruta fresca</p> <p>Agua y Pan</p> <p>CENA RECOMENDADA Verdura, carne, yogur</p> <p>630kcal, 15g grasas, 111g hidratos, 19g proteínas</p>
LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<p>PRIMER PLATO Sopa de ave con fideos</p> <p>SEGUNDO PLATO Figuritas de pescado</p> <p>GUARNICIÓN Ensalada campesina</p> <p>POSTRE Yogur</p> <p>Agua y Pan</p> <p>CENA RECOMENDADA Verdura, huevo v fruta</p> <p>729kcal, 13g grasas, 93 hidratos, 24g proteínas</p>	<p>PRIMER PLATO Crema de legumbres</p> <p>SEGUNDO PLATO Pavo a la naranja</p> <p>GUARNICIÓN Ensalada cuatro estaciones</p> <p>POSTRE Fruta fresca</p> <p>Agua y Pan</p> <p>CENA RECOMENDADA Patata, queso y fruta</p> <p>638kcal, 21g Grasas, 79g Carbohidratos, 30g Proteínas</p>	<p>PRIMER PLATO Arroz tres delicias</p> <p>SEGUNDO PLATO Calamar en salsa (zanahoria, guisante, patata)</p> <p>GUARNICIÓN Picadillo de tomate</p> <p>POSTRE Fruta fresca</p> <p>Agua y Pan</p> <p>CENA RECOMENDADA Ensalada, huevo, yogur</p> <p>623kcal, 10g grasas, 95g hidratos, 22g prot</p>	<p>PRIMER PLATO Crema de zanahoria</p> <p>SEGUNDO PLATO Magro con tomate</p> <p>GUARNICIÓN Patatas a cuadritos</p> <p>POSTRE Fruta fresca</p> <p>Agua y Pan integral</p> <p>CENA RECOMENDADA Ensalada, pescado v fruta</p> <p>711kcal, 16g grasas, 121g hidratos, 18g proteínas</p>	<p>PRIMER PLATO Pasta napolitana</p> <p>SEGUNDO PLATO Tortilla francesa con queso blanco</p> <p>GUARNICIÓN Ensalada marinera</p> <p>POSTRE Fruta fresca</p> <p>Agua y Pan</p> <p>CENA RECOMENDADA Verdura, carne, fruta</p> <p>824kcal, 28 g, 109g hidratos, 26proteínas</p>

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