

MENÚ

• CASA DIOCESANA •

Basal

ENERO

HOJA 1/2

FELIZ AÑO NUEVO 2021

Nº RGSEA: 26.015526/MA



LUNES 04

PRIMER PLATO

Crema de calabacín

SEGUNDO PLATO

Estofado de ternera

GUARNICIÓN

Patatas a cuadritos

POSTRE

Fruta fresca

• Agua y Pan

709kcal, 23grasa, 4g.g.saturada, 100g hidratos, 9g azúcares, 25gprot, 1,4g sal

Verdura, huevo y fruta

MARTES 05

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

GUARNICIÓN

POSTRE

CENA RECOMENDADA

MIÉRCOLES 06



CENA RECOMENDADA

JUEVES 07

PRIMER PLATO

Crema de judías verdes

SEGUNDO PLATO

Figuritas de pescado

GUARNICIÓN

Ensalada de la huerta

POSTRE

Yogur

• Agua y Pan integral

667kcal, 17grasa, 2,8g.g.saturada, 106g hidratos, 7g azúcares, 20gprot, 2,6g sal

Patata, carne y fruta

VIERNES 08

PRIMER PLATO

Potaje de lentejas con arroz y pollo

SEGUNDO PLATO

Revuelto de huevo, patata y cebolla

GUARNICIÓN

Picadillo de tomate, atún y aceitunas verdes

POSTRE

Fruta fresca

• Agua y Pan

548kcal, 11grasa, 2g.g.saturada, 89g hidratos, 2,9g azúcares, 19gprot, 1,4g sal

Ensalada, pescado y fruta

LUNES 11

PRIMER PLATO

Risotto de arroz con pavo

SEGUNDO PLATO

Bocaditos de rosada

GUARNICIÓN

Ensalada fresca con piña

POSTRE

Yogur

• Agua y Pan

695kcal, 17grasa, 3g.g.saturada, 100g hidratos, 4,6g azúcares, 33gprot, 1g sal

Verdura, huevo y fruta

MARTES 12

PRIMER PLATO

Potaje de garbanzos con verduras

SEGUNDO PLATO

Tortilla de queso y fiambre de magro cocido de cerdo

GUARNICIÓN

Ensalada campesina

POSTRE

Fruta fresca

• Agua y Pan

591kcal, 17grasa, 0,5g.g.saturada, 90g hidratos, 2,9g azúcares, 24gprot, 0,9g sal

Patatas, pescado y fruta

MIÉRCOLES 13

PRIMER PLATO

Crema de calabaza con picatostes y huevo duro

SEGUNDO PLATO

Abadejo al horno

GUARNICIÓN

Patatas al vapor

POSTRE

Fruta fresca

• Agua y Pan

554kcal, 10grasa, 1,85g.g.saturada, 97g hidratos, 4,5g azúcares, 20gprot, 0,45g sal

Ensalada, queso y fruta

JUEVES 14

PRIMER PLATO

Cazuela de fideos con verduras

SEGUNDO PLATO

Magro con tomate

GUARNICIÓN

Ensalada marinera

POSTRE

Fruta fresca

• Agua y Pan integral

633kcal, 13grasa, 2,7g.g.saturada, 88g hidratos, 5,7g azúcares, 26gprot, 1,1g sal

Verdura, pescado y yogur

VIERNES 15

PRIMER PLATO

Pasta boloñesa (salsa de tomate y ternera)

SEGUNDO PLATO

Tortilla de patatas

GUARNICIÓN

Ensalada fresca con melocotón

POSTRE

Fruta fresca

• Agua y Pan

703kcal, 23grasa, 4g.g.saturada, 105g hidratos, 7g azúcares, 20gprot, 3g sal

Verdura, carne y fruta

FRUTAS DE TEMPORADA

ENSALADAS

Pera
Mandarina
Plátano
Manzana
Piña

ENSALADA DE LA HUERTA
Lechuga, tomate, pepino, espárrago, maíz y aceitunas verdes

ENSALADA FRESCA CON PIÑA
Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y piña

ENSALADA CAMPESINA
Lechuga, tomate, pepino, zanahoria y espárrago

ENSALADA MARINERA
Lechuga, pimiento rojo, palitos de mar, zanahoria, maíz, atún

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 04/01/2021

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



MENÚ

• CASA DIOCESANA •

Basal

ENERO

HOJA 2/2

FELIZ AÑO NUEVO 2021

Nº RGSEAA: 26.015526/MA



LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>PRIMER PLATO Sopa de ave con estrellitas y letras 🍷🍷🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Boquerones horneados 🍷🍷🍷🍷🍷</p> <p>GUARNICIÓN Picadillo de tomate y maíz 🍷🍷🍷🍷🍷</p> <p>POSTRE Yogur 🍷</p> <p>Agua y Pan 🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 590kcal, 13g grasa, 1.6g g. saturada, 64g hidratos, 0.95g azúcares, 35g prot., 2.2g sal</p> <p>Verdura, huevo y fruta</p>	<p>PRIMER PLATO Potaje de alubias con verduras 🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Tortilla francesa 🍷</p> <p>GUARNICIÓN Ensalada cuatro estaciones 🍷🍷</p> <p>POSTRE Fruta fresca 🍷</p> <p>Agua y Pan 🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 677kcal, 26g grasa, 4.2g g. saturada, 85g hidratos, 1.5g azúcares, 21g prot., 2.3g sal</p> <p>Patatas, carne y fruta</p>	<p>PRIMER PLATO Arroz pilaf 🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Pollo al limón 🍷</p> <p>GUARNICIÓN Ensalada mediterránea 🍷🍷</p> <p>POSTRE Fruta fresca 🍷</p> <p>Agua y Pan 🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 803kcal, 22g grasa, 3.8g g. saturada, 113g hidratos, 1.47g azúcares, 36g prot., 2.6g sal</p> <p>Verdura, huevo y yogur</p>	<p>PRIMER PLATO Pasta salteada con verduras 🍷🍷🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Hamburguesa de jibia con salsa de tomate 🍷🍷🍷</p> <p>GUARNICIÓN Patatas panaderas 🍷</p> <p>POSTRE Fruta fresca 🍷</p> <p>Agua y Pan integral 🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 725kcal, 10g grasa, 3.4g g. saturada, 135g hidratos, 2.26g azúcares, 22g prot., 0.7g sal</p> <p>Ensalada, carne y fruta</p>	<p>PRIMER PLATO Cazuela de patata con pavo 🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Rollitos primavera 🍷🍷🍷🍷🍷</p> <p>GUARNICIÓN Ensalada griega 🍷</p> <p>POSTRE Fruta fresca 🍷</p> <p>Agua y Pan 🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 514kcal, 18g grasa, 0.5g g. saturada, 91g hidratos, 4.2g azúcares, 16g prot., 1g sal</p> <p>Verduras, pescado y fruta</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<p>PRIMER PLATO Potaje de alubias pintas con verduras 🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Tortilla francesa con queso blanco 🍷🍷</p> <p>GUARNICIÓN Picadillo de tomate 🍷</p> <p>POSTRE Yogur 🍷</p> <p>Agua y Pan 🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 620kcal, 23g grasa, 3g g. saturada, 72g hidratos, 1.7g azúcares, 30g prot., 1.4g sal</p> <p>Verdura, carne y fruta</p>	<p>PRIMER PLATO Pasta napolitana 🍷🍷🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Fogonero al horno al limón 🍷</p> <p>GUARNICIÓN Arroz salteado con jamón serrano 🍷🍷🍷🍷</p> <p>POSTRE Fruta fresca 🍷</p> <p>Agua y Pan 🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 700kcal, 13g grasa, 5g g. saturada, 116g hidratos, 5g azúcares, 32g prot., 0.6g sal</p> <p>Ensalada, queso y fruta</p>	<p>PRIMER PLATO Crema de verduras 🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Hamburguesa casera de cerdo 🍷🍷🍷🍷🍷</p> <p>GUARNICIÓN Patatas fritas 🍷</p> <p>POSTRE Fruta fresca 🍷</p> <p>Agua y Pan burguer 🍷🍷🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 792kcal, 26g grasa, 5.7g g. saturada, 105g hidratos, 3.8g azúcares, 31g prot., 0.85g sal</p> <p>Ensalada, huevo y yogur</p>	<p>PRIMER PLATO Sopa de ave con fideos 🍷🍷🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Merluza empanada 🍷🍷🍷🍷</p> <p>GUARNICIÓN Ensalada de la huerta 🍷</p> <p>POSTRE Fruta fresca 🍷</p> <p>Agua y Pan integral 🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 690kcal, 11g grasa, 4g g. saturada, 120g hidratos, 0.7g azúcares, 25g prot., 3.3g sal</p> <p>Verduras, queso y fruta</p>	<p>PRIMER PLATO Ensalada marinera 🍷🍷🍷🍷</p> <p>SEGUNDO PLATO Jamoncitos de pollo al horno con zanahoria 🍷 (pechuga para guarderías)</p> <p>POSTRE Puré de patatas 🍷</p> <p>POSTRE Fruta fresca 🍷</p> <p>Agua y Pan 🍷🍷</p> <p>CENA RECOMENDADA 585kcal, 5g grasa, 1g g. saturada, 93g hidratos, 1.1g azúcares, 43g prot., 0.2g sal</p> <p>Verduras, pescado y fruta</p>

FRUTAS DE TEMPORADA

ENSALADAS

Pera
Mandarina
Plátano
Manzana
Piña

ENSALADA FRESCA CON MELOCOTÓN

Lechuga, melocotón, maíz, zanahoria y pepino

ENSALADA GRIEGA

Tomate, pepino, queso blanco y aceitunas negras

ENSALADA CUATRO ESTACIONES

Lechuga, pimiento rojo, lombarda, zanahoria, aceituna verde laminada, pepino

ENSALADA MEDITERRÁNEA

Lechuga, atún, huevo, maíz, tomate, zanahoria, pepino y aceituna negra laminada)

CONTACTO

CASA DIOCESANA MÁLAGA

DIRECCIÓN PASAJE DE LOS ALMENDRALES, 2 - 4.

TELÉFONO 952 25 06 00 / 546 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 04/01/2021

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