

MENÚ

• CASA DIOCESANA •

BASAL

FEBRERO

HOJA 1/2



Nº RGSEAA: 26.015526/MA



LUNES 01/02

PRIMER PLATO

Risotto de arroz con pavo

SEGUNDO PLATO

Bocaditos de rosada

GUARNICIÓN

Picadillo de tomate y pepino

POSTRE
Yogur

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, huevo y fruta

735kcal, 20g Grasas, 4,20 saturadas, 112g hidratos, 5,4 azúcares, 24g prot, 1

MARTES 02/02

PRIMER PLATO

Potaje de alubias con verduras

SEGUNDO PLATO

Revuelto de huevo, patata, cebolla y guisantes

GUARNICIÓN

Ensalada fresca con melocotón

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, carne, yogur

565kcal, 11g Grasas, 1,89 saturadas, 93g hidratos, 4 azúcares, 21g prot, 1,4 sal

MIÉRCOLES 03/02

PRIMER PLATO

Crema de calabaza con picatostes y huevo duro

SEGUNDO PLATO

Abadejo con tomate

GUARNICIÓN

Patatas al vapor

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, huevo y fruta

554kcal, 9,5g Grasas, 1,85 saturadas, 97g hidratos, 4,5 azúcares, 21g prot,

JUEVES 04/02

PRIMER PLATO

Cazuela de fideos

SEGUNDO PLATO

Pollo al horno

GUARNICIÓN

Ensalada cuatro estaciones

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan integral

CENA RECOMENDADA

Ensalada, pescado y fruta

620kcal, 13g Grasas, 2,80 saturadas, 87g hidratos, 7 azúcares, 25g prot, 1,2 sal

VIERNES 05/02

PRIMER PLATO

Pasta boloñesa (salsa de tomate y ternera)

SEGUNDO PLATO

Tortilla francesa

GUARNICIÓN

Ensalada de la huerta

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, queso y fruta

715kcal, 23g Grasas, 1,79 saturadas, 97g hidratos, 2,71 azúcares, 25g prot, 1,42

LUNES 08/02

PRIMER PLATO

Sopa de ave con estrellitas y letras

Boquerones horneados

GUARNICIÓN

Picadillo de tomate, aceitunas verdes y maíz

POSTRE
Yogur

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, huevo y fruta

590kcal, 13grasa, 1.6g.g. saturada, 64g hidratos, 0.95g azúcares, 35gprot, 2.2g

MARTES 09/02

PRIMER PLATO

Potaje de garbanzos

SEGUNDO PLATO

Tortilla francesa con queso blanco

GUARNICIÓN

Ensalada fresca con piña

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Patatas, carne y fruta

677kcal, 26grasa, 4.2g.g. saturada, 85g hidratos, 1.5g azúcares, 21gprot, 2.3g sal

MIÉRCOLES 10/02

PRIMER PLATO

Crema de calabacín

Filete ruso de cerdo con salsa de queso

GUARNICIÓN

Ensalada marinera

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Ensalada, huevo y yogur

792kcal, 26grasa, 5.7g.g. saturada, 105g hidratos, 3.8g azúcares, 31gprot, 0.85g

JUEVES 11/02

PRIMER PLATO

Arroz tres delicias

SEGUNDO PLATO

Hamburguesa de jibia con salsa de tomate

GUARNICIÓN

Patatas panaderas (pimiento verde, rojo y cebolla)

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan integral

CENA RECOMENDADA

Ensalada, carne y fruta

725kcal, 10grasa, 3.4g.g. saturada, 135g hidratos, 2.26g azúcares, 22gprot, 0.7g sal

VIERNES 12/02

PRIMER PLATO

Cazuela de patata con conejo y pollo

SEGUNDO PLATO

Rollitos primavera

GUARNICIÓN

Picadillo de tomate

POSTRE
Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verduras, pescado y fruta

514kcal, 18grasa, 0.5g.g. saturada, 91g hidratos, 4.2g azúcares, 16gprot, 1g sal

FRUTAS DE TEMPORADA

ENSALADAS

Pera
Mandarina
Plátano
Manzana
Piña
Kiwi

ENSALADA FRESCA CON MELOCOTÓN

Lechuga, melocotón, maíz, zanahoria y pepino

ENSALADA FRESCA CON PIÑA

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y piña

ENSALADA DE LA HUERTA

Lechuga, tomate, pepino, espárrago, maíz y aceitunas verdes

ENSALADA CUATRO ESTACIONES

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

CONTACTO

CASA DIOCESANA MÁLAGA

DIRECCIÓN
PASAJE DE LOS ALMENDRALES, 2 - 4.

TELÉFONO
952 25 06 00 / 646 68 09 67

WEB
WWW.CASADIOCESANAMÁLAGA.COM

EMAIL
catering.casadiocesana@diocesismalaga.es

ACCEDER A NUESTRA WEB



Menú supervisado por Dña. Aránzazu Arias Toro.
Colegiada AND-00702. Fecha última revisión 29/01/2021

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.

**CARNIVAL
SIGUIENTE
HOJA**



MENÚ

• CASA DIOCESANA •

BASAL

FEBRERO

HOJA 2/2



Nº RGSEAA: 26.015526/MA



LUNES 15/02

PRIMER PLATO

Sopa de ave con arroz

SEGUNDO PLATO

Figuritas de pescado

GUARNICIÓN

Ensalada campesina

POSTRE

Gelatina de frutas

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verduras, queso y fruta

690kcal, 11g grasa, 4g.g. saturada, 120g hidratos, 0.7g azúcares, 25g prot, 3.3g sal

MARTES 16/02

PRIMER PLATO

Crema de zanahoria

SEGUNDO PLATO

Tortilla de patata y cebolla

GUARNICIÓN

Picadillo de tomate, pepino y maíz

POSTRE

Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Verdura, carne, yogur

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

MIÉRCOLES 17/02

PRIMER PLATO

Cazuela de fideos

SEGUNDO PLATO

Magro con tomate

GUARNICIÓN

Ensalada marinera

POSTRE

Fruta fresca

Agua y Pan integral

CENA RECOMENDADA

Verdura, pescado y yogur

633kcal, 13g grasa, 2,7g.g. saturada, 88g hidratos, 5,7g azúcares, 26g prot, 1.1g sal

JUEVES 18/02

PRIMER PLATO

Pasta napolitana

SEGUNDO PLATO

Fogonero al horno al limón

GUARNICIÓN

Hummus de verduras

POSTRE

Fruta fresca

Agua y Piquitos

CENA RECOMENDADA

Ensalada, queso y fruta

700kcal, 13g grasa, 5g.g. saturada, 116g hidratos, 5g azúcares, 32g prot, 0.6g sal

VIERNES 19/02

PRIMER PLATO

Potaje de lentejas con verduras

SEGUNDO PLATO

Tortilla francesa con jamón serrano

GUARNICIÓN

Ensalada griega

POSTRE

Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

LUNES 22/02

PRIMER PLATO

Crema de judías verdes

SEGUNDO PLATO

Merluza empanada

GUARNICIÓN

Ensalada de la huerta

POSTRE

Yogur

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Patata, carne y fruta

667kcal, 17g grasa, 2.8g.g. saturada, 106g hidratos, 7g azúcares, 20g prot, 2.6g sal

MARTES 23/02

PRIMER PLATO

Crema de legumbres

SEGUNDO PLATO

Pollo a las finas hierbas

GUARNICIÓN

Ensalada mediterránea

POSTRE

Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Patata, queso y fruta

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

MIÉRCOLES 24/02

PRIMER PLATO

Sopa de ave con fideos

SEGUNDO PLATO

Tortilla francesa

GUARNICIÓN

Ensalada griega

POSTRE

Fruta fresca

Agua y Pan

CENA RECOMENDADA

Patata, carne y yogur

640kcal, 27g Grasas, 5 saturadas, 78g hidratos, 0.8 azúcares, 23g prot, 0.80

JUEVES 25/02

PRIMER PLATO

Pasta napolitana

SEGUNDO PLATO

Redondo de ternera

GUARNICIÓN

Zanahorias al vapor

POSTRE

Fruta fresca

Agua y Pan integral

CENA RECOMENDADA

Pescado, verdura y fruta

690kcal, 21g Grasas, 2.40 saturadas, 94g hidratos, 1,6 azúcares, 25g prot, 1 sal

VIERNES 26/02

PRIMER PLATO

SEGUNDO PLATO

GUARNICIÓN

POSTRE

CENA RECOMENDADA

FRUTAS DE TEMPORADA

ENSALADAS

CONTACTO

CASA DIOCESANA MÁLAGA

DIRECCIÓN PASAJE DE LOS ALMENDRALES, 2 - 4.

TÉLEFONO 952 25 06 00 / 646 68 09 67

WEB

WWW.CASADIOCESANAMALAGA.COM

EMAIL

catering.casadiocesana@diocesismalaga.es

ACCEDA A NUESTRA WEB



Pera
Mandarina
Plátano
Manzana
Piña
Kiwi

ENSALADA MARINERA

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

ENSALADA CAMPESINA

Lechuga, tomate, pepino, zanahoria y espárrago

ENSALADA MEDITERRÁNEA

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

ENSALADA GRIEGA

Tomate, pepino, queso blanco y aceitunas negras

Menú supervisado por Dña. Aránzazu Arias Toro.
Colegiada AND-00702. Fecha última revisión 29/01/2021

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.

CARNIVAL
HOJA FINAL
DE MES