Pol. Indus. Nueva Montaña
C/Isla del Oleo, nave 57
www.altracatering.com
info@altracatering.com

- HAYPO - NOVIEMBRE 2026

Clara Sánchez
Dietista y Nutricionista
CAN00006

Día	Primer plato	Segundo plato	Guarnición/Ensalada	Postre	kcal	proteínas	grasas	hidratos	Azúcares	Fibra	Sodio
2026-11-01											
2026-11-02											
2026-11-03											
2026-11-04											
2026-11-05											
2026-11-06											
2026-11-07											
2026-11-08											
2026-11-09	Alubias con chorizo	Lenguadina rebozada	Ensalada mixta	Yogur	1015	61	49	81	17	19	1340
2026-11-10	Pasta integral con atún	Pollo asado con salteado de verduras (judías,		Pera	981	74,6	39,2	87	26	18,5	762
2026-11-11	Marmita	Cabecero de lomo en salsa con guisantes,	Lechuga, tomate, espárragos	Manzana	996	59,4	44,3	91	32	17,6	1082
2026-11-12	Crema de verduras	Albóndigas de ternera a la jardinera		Plátano	672	35,3	32,4	67	28	12,1	631
2026-11-13	Garbanzos estofados	Salmón horno con panadera	Lechuga, tomate, aceitunas	Naranja	1080	54,4	51,2	106	29	25,8	971
2026-11-14											
2026-11-15											
2026-11-16	Arroz integral tres delicias	Escalope de lomo con pimientos y cebolla		Mandarinas	935	52,2	42,4	91	26	11	802
2026-11-17	Lentejas con calabacín y	Merluza horno con pisto		Yogur	755	55	28	70	22	23	750
2026-11-18	Crema de calabaza	Lasaña de ternera	Lechuga, tomate, maíz	Peras	906	35,6	42,2	104	40	16,5	982
2026-11-19	Alubias con chorizo	Estofado de pavo con patatas dado	Ensalada mixta	Plátano	1072	64,3	40,4	113	29	26,1	1311
2026-11-20	Patatas con carne (ternera)	Lenguadina rebozada salteado de calabacín y		Manzana	928	61,4	42,3	83	27	12,6	772
2026-11-21											
2026-11-22											
2026-11-23	Lentejas con chorizo	Filetes rusos con tomate	Salteado calabacín y	Plátano	1087	61,3	53,4	93	30	25,1	1311
2026-11-24	Crema de calabacín	Lenguadina a la riojana	Lechuga, tomate, aceitunas	Pera	681	36,6	32,2	66	30	13,5	812
2026-11-25	Garbanzos con bacalao	Escalope de pollo salteado de verduras		Yogur	1015	78	39	84	18	20	1000
2026-11-26	Patatas con potas	Salmón horno en salsa de naranja	Lechuga, queso, piña	Manzana	1063	65,4	51,3	82	38	11,6	882
2026-11-27	Pasta integral con tomate y	Redondo de pavo con paris, baby y		Mandarinas	890	58,2	28,4	103	30	15	742
2026-11-28											
2026-11-29											
2026-11-30	Crema de zanahorias	Merluza a la riojana	Lechuga, tomate, espárragos	Naranjas	680	38	27	73	39	16	700

Pol. Indus. Nueva Montaña
C/Isla del Oleo, nave 57
www.altracatering.com
info@altracatering.com

- HAYPO - NOVIEMBRE 2026

Clara Sánchez
Diestista y nutricionista
CAN00006

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
LUNES 9 Alubias con Chorizo Lenguadina rebozada Ensalada mixta Yogur	MARTES 10 Pasta integral con atún Pollo asado con salteado de verduras (judías, brócoli, pimientos, cebolla, zanahoria, ajo) Pera	MIÉRCOLES 11 Marmita Cabecero de lomo en salsa con guisantes, zanahoria y champiñones manzana	JUEVES 12 Crema de verduras Albóndigas de ternera a la jardinera Plátano	VIERNES 13 Garbanzos estofados Salmón horno con panadera Lechuga, tomate, aceitunas Naranja
LUNES 16 Arroz integral tres delicias Escalope de lomo con pimientos Mandarinas	MARTES 17 Lentejas con calabacín y zanahoria Merluza horno con pisto Yogur	MIÉRCOLES 18 Crema de calabaza Lasaña de ternera Lechuga, tomate, maíz Peras	JUEVES 19 Alubias con chorizo Estofado de pavo con patatas dado Ensalada mixta Plátano	VIERNES 20 Patatas con carne (ternera) Lenguadina rebozada salteado de calabacín y zanahoria. Manzanza
LUNES 23 Lentejas con chorizo Filetes rusos con tomate Salteado calabacín y champiñones Plátano	MARTES 24 Crema de calabacín Lenguadina a la riojana Lechuga, tomate, aceitunas Pera	MIÉRCOLES 25 Garbanzos con bacalao Escalope de pollo salteado de verduras Yogur	JUEVES 26 Patatas con potas Salmón horno en salsa de naranja Lechuga, queso, piña Manzana	LUNES 27 Pasta integral con tomate y queso Redondo de pavo con paris, baby y champiñones Mandarinas
LUNES 30 Crema de zanahorias Merluza a la riojana Lechuga, tomate, espárragos Naranjas				
Este menú ha sido calibrado con 30g de pan. Las kcal son orientativas puesto que depende de la ración que consuma cada persona. El menú ha sido revisado y aprobado por el servicio de nutrición de Clara Sánchez Nutrición. Nº colegiado. 006 CODINUCAN.				