



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

- HAYPO - OCTUBRE 2026



Clara Sánchez
Dietista y Nutricionista
CAN00006

Día	Primer plato	Segundo plato	Guarnición/Ensalada	Postre	kcal	proteínas	grasas	hidratos	Azúcares	Fibra	Sodio
Jueves 01/10/2026	Arroz integral con tomate	Escalope de lomo con pimientos	Lechuga, zanahoria, maíz	Plátano	820	42	29	101	22	11	980
Viernes 02/10/2026	Garbanzos con bacalao	Estofado de pavo con patatas dado	Lechuga y tomate	Manzana	850	51	25	105	19	18	1030
Sábado 03/10/2026											
Domingo 04/10/2026											
Lunes 05/10/2026	Lentejas jardinera	Tortilla de patata	Ensalada mixta	Manzana	820	37	30	105	19	19	950
Martes 06/10/2026	Pasta integral con atún	Pollo asado con salteado de verduras (judías,		Pera	830	53	24	100	18	14	970
Miércoles 07/10/2026	Crema de calabacín	Merluza a la gallega		Helado	730	40	28	73	22	8	930
Jueves 08/10/2026	Patatas en salsa verde	Redondo de ternera con patata, zanahoria y	Lechuga, tomate, piña	Naranja	850	45	30	101	22	12	1010
Viernes 09/10/2026	Alubias con repollo	Lirios rebozados	Lechuga, tomate,	Plátano	850	44	29	104	23	19	1060
Sábado 10/10/2026											
Domingo 11/10/2026											
Lunes 12/10/2026	FESTIVO										
Martes 13/10/2026	Crema de verduras	Redondo de ternera con guarnición	Lechuga, zanahoria, maíz	Pera	740	43	29	74	18	10	950
Miércoles 14/10/2026	Garbanzos con ternera	Lenguadina rebozada	Lechuga, tomate, maíz	Mandarinas	860	49	30	101	19	18	1070
Jueves 15/10/2026	Arroz tres delicias	Escalope de pollo con zanahoria y		Plátano	820	45	27	99	22	9	990
Viernes 16/10/2026	Lentejas estofadas	Salmón horno con pisto		Manzana	820	47	30	88	19	18	930
Sábado 17/10/2026											
Domingo 18/10/2026											
Lunes 19/10/2026	Alubias con calabaza	Lenguadina rebozada	Lechuga, tomate,	Plátano	850	44	29	104	23	19	1060
Martes 20/10/2026	Crema de zanahorias	Filetes rusos con tomate		Pera	720	38	30	72	19	9	980
Miércoles 21/10/2026	Lentejas con calabacín y	Merluza horno con pimientos y cebolla	Ensalada mixta	Naranja	800	46	24	96	21	19	920
Jueves 22/10/2026	Marmita	Carrilleras estofadas	Lechuga, maíz, aceitunas	Manzana	850	44	34	91	19	11	1030
Viernes 23/10/2026	Pasta integral con tomate	Pollo asado con calabacín y champiñones		Mandarinas	770	45	22	94	19	12	850
Sábado 24/10/2026											
Domingo 25/10/2026											
Lunes 26/10/2026	Garbanzos con verduras	Estofado de pavo	Lechuga, tomate, piña	Pera	830	48	25	101	20	19	970
Martes 27/10/2026	Arroz integral con pollo y	Lirios rebozados con pisto		Manzana	830	46	28	99	19	12	1010
Miércoles 28/10/2026	Patatas con bacalao	Redondo de ternera salteado de verduras		Naranja	800	49	27	86	21	11	990
Jueves 29/10/2026	Crema de calabaza	Albóndigas de salmón y merluza	Ensalada mixta	Mandarinas	740	42	28	75	20	11	960
Viernes 30/10/2026	Alubias con repollo	Pechuga plancha con brócoli y zanahoria		Plátano	800	49	21	100	23	20	850
Sábado 31/10/2026											

00000000000000000001

