



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

- HAYPO - ABRIL 2026



Clara Sánchez
Dietista y Nutricionista
CAN00006

Día	Primer plato	Segundo plato	Guarnición/Ensalada	Postre	kcal	proteínas	grasas	hidratos	Azúcares	Fibra	Sodio
Miércoles 1/04/2026											
Jueves 02/04/2026											
Viernes 03/04/2026											
Sábado 04/04/2026											
Domingo 05/04/2026											
Lunes 06/04/2026	Crema de verduras	Escalope de lomo con menestra		Yogur	961	40	30	78	10	10	771
Martes 07/04/2026	Alubias con calabaza	Lenguadina rebozada	Lechuga, zanahoria, maíz	Plátano	878	35	32	85	6	14	800
Miércoles 08/04/2026	Patatas en salsa verde	Pollo asado con calabacín y berenjena		Pera	1018	51	32	61	6	10	1006
Jueves 09/04/2026	Garbanzos con repollo	Tortilla de patata	Ensalada mixta	Naranja	827	54	37	80	8	10	1145
Viernes 10/04/2026	Arroz tres delicias	Merluza horno con panadera y pimientos		Manzana	1006	45	37	87	7	17	926
Sábado 11/04/2026											
Domingo 12/04/2026											
Lunes 13/04/2026	Marmita de atún	Redondo de ternera con zanahoria y	Lechuga, tomate, espárragos	Plátano	874	54	29	76	8	14	982
Martes 14/04/2026	Lentejas estofadas	Merluza rebozada	Ensalada mixta	Yogur	984	43	31	78	6	14	1064
Miércoles 15/04/2026	Crema de zanahoria	Estofado de pavo con pisto		Manzana	975	54	29	62	9	18	1084
Jueves 16/04/2026	Alubias con berza	Lenguadina rebozada	Tomate, queso fresco y piña	Pera	976	52	40	79	10	10	979
Viernes 17/04/2026	Pasta con tomate y queso	Pechuga pollo plancha con verduras		Naranja	819	51	40	66	8	12	828
Sábado 18/04/2026											
Domingo 19/04/2026											
Lunes 20/04/2026	Arroz integral con pollo y setas	Merluza a la gallega	Lechuga, tomate, espárragos	Manzana	871	50	38	80	8	11	844
Martes 21/04/2026	Crema de calabacín	Albóndigas de ternera	Lechuga, zanahoria, maíz	Pera	1003	49	36	73	8	16	1072
Miércoles 22/04/2026	Lentejas con verduras	Cabecero de lomo con puré		Yogur	1024	52	37	90	10	16	709
Jueves 23/04/2026	Patatas con potas	Pollo asado al limón	Ensalada mixta	Naranja	900	38	39	79	10	12	1014
Viernes 24/04/2026	Garbanzos con ternera	Lenguadina rebozada - menestra		Plátano	962	49	29	77	8	15	801
Sábado 25/04/2026											
Domingo 26/04/2026											
Lunes 27/04/2026	Alubias con repollo	Lenguadina rebozada	Calabacín, berenjena y	Pera	852	38	38	68	10	15	880
Martes 28/04/2026	Crema de verduras	Lasaña de ternera	Lechuga, tomate, maíz	Manzana	844	50	31	64	6	13	820
Miércoles 29/04/2026	Patatas con ternera	Salmón horno con brócoli y zanahoria		Fresas	1040	40	26	88	10	17	769
Jueves 30/04/2026	Lentejas con chorizo	Escalope de pollo con pimientos	Ensalada mixta	Yogur	834	43	36	60	10	15	1122

- HAYPO - ABRIL 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
LUNES 6 Crema de verduras Escalope de lomo con menestra Yogur	MARTES 7 Alubias con calabaza Lenguadina rebozados Lechuga, zanahoria, maíz Plátano	MIÉRCOLES 8 Patatas en salsa verde (patata, huevo, merluza, perejil) Pollo asado con calabacín y berenjena Pera	JUEVES 9 Garbanzos con repollo Tortilla de patata Ensalada mixta Naranja	VIERNES 10 Arroz tres delicias (huevo, pavo, zanahoria) Merluza horno con panadera y pimientos Manzana
LUNES 13 Marmita de atún Redondo de ternera con zanahoria y champiñones Lechuga, tomate, espárragos Plátano	MARTES 14 Lentejas estofadas Merluza rebozada Ensalada mixta Yogur	miércoles 15 Crema de zanahoria (patata, zanahoria, puerro) Estofado de pavo salteado de pisto (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla) Manzana	JUEVES 16 Alubias con berza Lenguadina rebozada Tomate, queso fresco y piña Pera	VIERNES 17 Pasta con tomate y queso Pechuga pollo plancha con verduras (judías, champiñones, guisantes, maíz y berenjena) Naranja
LUNES 20 Arroz integral con pollo y setas Merluza a la gallega Lechuga, tomate, espárragos Manzana	MARTES 21 Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro) Albóndigas de ternera Lechuga, zanahoria, maíz Pera	miércoles 22 Lentejas con verduras (zanahoria, puerro, calabacín, calabaza) Cabecero de lomo asado con puré de patata Yogur	JUEVES 23 Patatas con potas Pollo asado al limón Ensalada mixta Naranja	VIERNES 24 Garbanzos con ternera Lenguadina rebozada - menestra plátano
LUNES 27 Alubias con repollo Lenguadina rebozada con Calabacín, berenjena y pimientos Pera	MARTES 28 Crema de verduras (patata, ca Lasaña de ternera Lechuga, tomate, maíz Manzana	MIÉRCOLES 29 Patatas con ternera Salmón horno con brócoli y zanah Fresas	JUEVES 30 Lentejas con chorizo Escalope de pollo con pimientos Ensalada mixta Yogur	

Este menú ha sido calibrado con 30g de pan. Las kcal son orientativas puesto que depende de la ración que consume cada persona.

El menú ha sido revisado y aprobado por el servicio de nutrición de Clara Sánchez Nutrición. Nº colegiado. 006 CODINUCAN.