



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

- HAYPO- MARZO 2026



Clara Sánchez
Dietista y Nutricionista
CAN00006



Día	Primer plato	Segundo plato	Guarnición/Ensalada	Postre	kcal	proteínas	grasas	hidratos	Azúcares	Fibra	Sodio
Domingo 01											
Lunes 02	Pasta integral con atún	Pollo asado	Lechuga, soja, maíz	Yogur	1069	63	43	94	21	15	856
Martes 03	Alubias con repollo	Merluza horno con panadera y pimientos		Manzana	1164	57	38	88	23	22	1034
Miércoles 04	Crema de calabaza	Escalope de lomo con champiñones	Lechuga, tomate, espárragos	Mandarinas	1010	70	33	85	30	20	1077
Jueves 05	Patatas a la riojana	Redondo de ternera	Lechuga, tomate, atún	Plátano	1133	53	48	93	23	14	1186
Viernes 06	Garbanzos estofados	Lenguadina rebozada con pisto		Pera	1169	61	50	97	26	22	1175
Sábado 07											
Domingo 08											
Lunes 09	Lentejas jardinera	Lenguadina riojana	Lechuga, tomate, aceitunas	Naranja	1181	50	33	89	26	22	1093
Martes 10	Arroz tres delicias	Pechuga estofada verduras		Yogur	1135	79	36	84	28	20	902
Miércoles 11	Alubias con chorizo	Merluza rebozada	Lechuga, tomate, espárragos	Pera	1117	64	46	93	29	16	1197
Jueves 12	Crema de verduras	Albóndigas ternera	Lechuga, zanahoria, maíz	Manzana	1062	62	50	69	32	14	1167
Viernes 13	Patatas salsa verde	Redondo de pavo		Mandarinas	1151	56	30	95	29	19	1045
Sábado 14											
Domingo 15											
Lunes 16	Crema zanahoria	Lasaña ternera	Ensalada mixta	Plátano	1100	67	51	79	21	19	804
Martes 17	Garbanzos con ternera	Merluza rebozada verduras		Naranjas	1118	54	61	94	28	22	940
Miércoles 18	Marmita atún	Estofado pavo	Lechuga, tomate, aceitunas	Manzana	1133	71	30	73	31	13	1123
Jueves 19	Alubias con berza	Tortilla patata	Ensalada mixta	Yogur	1132	76	44	98	28	22	1064
Viernes 20	Arroz integral pollo	Lenguadina rebozada verduras		Plátano	1057	55	58	92	30	14	849
Sábado 21											
Domingo 22											
Lunes 23	Sopa cocido	Redondo ternera puré		Naranja	1152	68	45	83	34	19	824
Martes 24	Patatas con ternera	Merluza gallega pisto		Pera	1188	50	46	100	32	18	1189
Miércoles 25	Pasta integral tomate queso	Pollo asado limón	Lechuga, zanahoria, maíz	Plátano	1177	71	43	94	23	21	1054
Jueves 26	Garbanzos setas	Tortilla francesa atún	Lechuga, tomate, aceitunas	Mandarinas	1200	51	40	90	25	27	1063
Viernes 27	Crema calabacín	Carrilleras cerdo	Lechuga, zanahoria, maíz	Yogur	1191	65	51	74	19	18	966



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



clara sanchez
nutrición deportiva

- HAYPO- MARZO 2026

Clara Sánchez
Diestista y nutricionista
CAN00006

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
LUNES 02 Pasta integral con atún Pollo asado Lechuga, soja, maíz Yogur	MARTES 3 Alubias con repollo Merluza horno con panadera y pimientos Manzana	MIÉRCOLES 4 Crema de calabaza (patata, calabaza, puerro) Escalope de lomo con champiñones lechuga, tomate, espárragos Mandarinas	JUEVES 5 Patatas a la riojana Redondo de ternera Lechuga, tomate, atún Plátano	VIERNES 6 Garbanzos estofados Lenguadina rebozada con pisto Pera
LUNES 9 Lentejas a la jardinera (lentejas, p Lenguadina a la riojana (pimiento Lechuga, tomate, aceitunas Naranja	MARTES 10 Arroz tres delicias (huevo, zanahoria, pavo) Pechuga estofada con salteado verduras (judías, brócoli, zanahoria, pimiento) Yogur	MIÉRCOLES 11 Alubias con chorizo Merluza rebozada Lechuga, tomate, espárragos Pera	JUEVES 12 Crema de verduras (patata, calabacín, puerro, zanahoria, espinacas) Albóndigas de ternera lechuga, zanahoria, maíz Manzana	VIERNES 13 Patatas en salsa verde Redondo de pavo con zanahoria y champiñones Mandarinas
LUNES 16 Crema de zanahorias (patata, zanahoria, puerro) Lasaña de ternera Ensalada mixta Plátano	MARTES 17 Garbanzos con carne (ternera) merluza rebozada con calabacín y berenjena Naranjas	MIÉRCOLES 18 Marmita (atún) Estofado de pavo lechuga, tomate, aceitunas Manzana	JUEVES 19 Alubias con berza Tortilla de patata Ensalada mixta Yogur	VIERNES 20 Arroz integral con pollo y calabacín Lenguadina rebozada con judías, zanahoria y champiñones
LUNES 23 Sopa de cocido (fideo, ternera, pollo, huevo) Redondo de ternera puré de patata Naranja	MARTES 24 Patatas con carne (ternera) Merluza a la gallega con pisto (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) Pera	MIÉRCOLES 25 Pasta integral con tomate y queso Pollo asado al limón Lechuga, zanahoria, maíz Plátano	JUEVES 26 Garbanzos con setas Tortilla francesa con atún Lechuga, tomate, aceitunas Mandarinas	VIERNES 27 Crema de calabacín (patata, calabacín, puerro) Carrilleras de cerdo estofadas Lechuga, zanahoria, maíz Yogur
VACACIONES	VACACIONES			

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.