



Centro:

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Calabacín • Pavo a la Plancha con Tomate Natural • Fruta del tiempo 1
				Kcal: 596 P: 23 HC: 81 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con Tomate • Tortilla Francesa de Atún con Pimientos Asados • Fruta del tiempo 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con Chorizo • Palitos de Merluza con Coliflor Cocida • Yoqur 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Puchero con Fideos • Lomo Adobado con Patatas Fritas • Fruta del tiempo 6 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas Guisadas con Carne • Merluza al Horno con Salsa de Puerros y Habichuelas Salteadas • Flan 7 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Zanahorias • Solomillo de Pollo con Ensalada • Fruta del tiempo 8
Kcal: 660 P: 21 HC: 99 L: 20	Kcal: 616 P: 21 HC: 88 L: 20	Kcal: 657 P: 22 HC: 95 L: 21	Kcal: 646 P: 23 HC: 89 L: 22	Kcal: 591 P: 22 HC: 83 L: 19
<ul style="list-style-type: none"> • Chícharos con Verduras • Mini Croquetas de Jamón con Tomate Aliñado • Fruta del tiempo 11 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones a la Boloñesa • Tortilla de Patatas con Ensalada • Yoqur 12 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz Caldoso con Verduras • Merluza a la Roteña con Pimientos Asados • Fruta del tiempo 13 	<ul style="list-style-type: none"> • Puchero con Fideos • Albóndigas en Salsa con Menestra Imperial • Flan 14 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Verduras • Figuritas de Pescado con Champiñones Salteados • Fruta del tiempo 15
Kcal: 631 P: 21 HC: 84 L: 23	Kcal: 669 P: 23 HC: 97 L: 21	Kcal: 633 P: 21 HC: 90 L: 21	Kcal: 631 P: 22 HC: 84 L: 23	Kcal: 588 P: 22 HC: 80 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con Chorizo • Mini Empanadillas de Atún con Pimientos Asados • Fruta del tiempo 18 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideua • Pollo en Salsa con Zanahorias a tacos • Yoqur 19 	<ul style="list-style-type: none"> • Espirales a la Matriciana • San Jacobo de York y Queso con Ensalada • Fruta del tiempo 20 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas Guisadas con Verduras • Merluza a la Roteña con Tomate Aliñado • Flan 21 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Espinacas • Mini Salchichas al Vino con Coliflor Cocida • Fruta del tiempo 22
Kcal: 650 P: 24 HC: 89 L: 22	Kcal: 633 P: 24 HC: 87 L: 21	Kcal: 626 P: 21 HC: 86 L: 22	Kcal: 614 P: 21 HC: 83 L: 22	Kcal: 607 P: 21 HC: 82 L: 19
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz Caldoso con Verduras • Lomo al Ajillo con Patatas Fritas • Fruta del tiempo 25 	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de Garbanzos con Verduras • Figuritas de Merluza con Pimientos Asados • Yoqur 26 	<ul style="list-style-type: none"> • Coditos con Atún y Tomate • Tortilla de Patatas con Ensalada • Fruta del tiempo 27 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con Chorizo • Merluza en Salsa Verde con Habichuelas Salteadas • Flan 28 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Calabacín • Nuggets de Pollo con Champiñones Salteados • Fruta del Tiempo 29
Kcal: 644 P: 21 HC: 86 L: 24	Kcal: 642 P: 24 HC: 87 L: 22	Kcal: 664 P: 23 HC: 98 L: 20	Kcal: 650 P: 23 HC: 90 L: 22	Kcal: 604 P: 22 HC: 84 L: 20

Es importante tener en cuenta lo que ha comido vuestro hijo a lo largo del día para poder aportar en la cena los alimentos y nutrientes necesarios para complementar la dieta con las cantidades adecuadas y preparaciones de fácil digestión (vapor, hervido, horno...).

Si al medio día ha comido de primero: Pasta, arroz, legumbres.

Para cenar es recomendable: Verduras*

Si al medio día ha comido de primero: Verdura

Para cenar es recomendable: Pasta, arroz, patata*

Si al medio día ha comido de segundo: Pescado

Para cenar: Carne o huevo

Si al medio día ha comido de segundo: Carne o huevo

Para cenar: Pescado

Si de postre ha tomado fruta, por la noche se puede ofrecer un lácteo para complementar las recomendaciones.

* Plato o guarnición

Nutricionista

Nº Reg.San: 26,0013818/SE

* La Cazuela Catering S.L. se reserva el derecho de cambiar algunos platos si por causas ajenas a su voluntad se viera obligado a ello. Menús elaborados por el departamento de nutrición de La Cazuela Catering S.L.

* Disponemos de seguro de Responsabilidad Civil. Nuestros menús están elaborados con aceite de oliva virgen extra. Nuestros lácteos son productos Danone.