



**Centro:**

**RAMÓN CARANDÉ**

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Chícharos con Chorizo</li> <li>Buñuelos de Bacalao con Tomate Aliñado</li> <li>Flan <span style="float: right;">1</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de Calabacín</li> <li>Pollo al Horno con Habichuelas Salteadas</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">2</span></li> </ul>
			Kcal: 637 P: 22   HC: 90 L: 21	Kcal: 612 P: 21   HC: 87 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz Caldoso con Pollo</li> <li>Figuritas de Merluza con Menestra Salteada</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">5</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de Garbanzos con Verduras</li> <li>Lomo Adobado a la Plancha con Patatas Fritas</li> <li>Yoqur <span style="float: right;">6</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con Chorizo</li> <li>Merluza a la Roteña con Ensalada</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">7</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con Atún y Tomate</li> <li>Mini Croquetas de Jamón con Tomate Natural</li> <li>Flan <span style="float: right;">8</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de Zanahorias</li> <li>Tortilla de Patatas con Guisantes Salteados</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">9</span></li> </ul>
Kcal: 670 P: 22   HC: 96 L: 22	Kcal: 652 P: 21   HC: 93 L: 24	Kcal: 616 P: 22   HC: 87 L: 20	Kcal: 686 P: 23   HC: 99 L: 22	Kcal: 642 P: 21   HC: 90 L: 22
<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos con Tomate</li> <li>Solomillo de Pollo con Zanahorias Salteadas</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">12</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de Chícharos con Verduras</li> <li>Pez Espada en Salsa Verde con Ensalada</li> <li>Yoqur <span style="float: right;">13</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideua</li> <li>Pavo a la Plancha con Guisantes Salteados</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">14</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puchero con Arroz</li> <li>Tortilla Francesa de Atún con Tomate Aliñado</li> <li>Flan <span style="float: right;">15</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de Verduras</li> <li>Lomo al Ajillo con Habichuelas</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">16</span></li> </ul>
Kcal: 643 P: 22   HC: 96 L: 19	Kcal: 645 P: 23   HC: 91 L: 21	Kcal: 678 P: 21   HC: 99 L: 22	Kcal: 645 P: 20   HC: 94 L: 21	Kcal: 587 P: 22   HC: 82 L: 19
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con Verduras</li> <li>Nuggets de Pollo con Tomate Natural</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">19</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con Tomate</li> <li>Merluza en Salsa de Puerros y Guisantes Salteados</li> <li>Yoqur <span style="float: right;">20</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de Garbanzos con Chorizo</li> <li>Tortilla de Patatas con Ensalada</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">21</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas Guisadas con Cazón</li> <li>Mini Salchichas con Zanahorias Salteadas</li> <li>Flan <span style="float: right;">22</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de Calabacín</li> <li>Palitos de Merluza con Menestra Salteada</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">23</span></li> </ul>
Kcal: 611 P: 20   HC: 90 L: 19	Kcal: 640 P: 22   HC: 93 L: 20	Kcal: 678 P: 21   HC: 99 L: 22	Kcal: 657 P: 23   HC: 94 L: 21	Kcal: 664 P: 23   HC: 98 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con Verduras</li> <li>San Jacobo de York y Queso con Guisantes Salteados</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">26</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales a la Boloñesa</li> <li>Tortilla Francesa de Atún con Ensalada</li> <li>Yoqur <span style="float: right;">27</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de Verduras</li> <li>Pavo Relleno de Verduras con Pisto Salteado</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">28</span></li> </ul>	<b>DÍA FESTIVO</b>	
Kcal: 629 P: 23   HC: 87 L: 21	Kcal: 665 P: 23   HC: 96 L: 21	Kcal: 630 P: 21   HC: 87 L: 22	<span style="float: right;">30</span>	

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.