



Centro:

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con Tomate • Merluza al Horno con Crema de Puerros y Ensalada • Flan 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Zanahorias • Solomillo de Pollo con Habichuelas Salteadas • Fruta del tiempo
		1	2	3
			Kcal: 649 P: 22 HC: 93 L: 21	Kcal: 583 P: 22 HC: 81 L: 19
<ul style="list-style-type: none"> • Coditos con Tomate • Mini Croquetas de Jamón con Habichuelas Salteadas con Cebolla • Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de Garbanzos y Zanahorias • Pez Espada a la Roteña con Ensalsada Mixta • Yoqur 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas Guisadas con Verduras • Lomo Adobado con Guisantes • Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Puchero con Fideos • Figuritas de Merluza con Pisto • Flan 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Verduras • Mini Salchichas al Vino con Habichuelas Salteadas • Fruta del tiempo
6	7	8	9	10
Kcal: 651 P: 21 HC: 90 L: 23	Kcal: 629 P: 22 HC: 88 L: 23	Kcal: 640 P: 22 HC: 93 L: 20	Kcal: 613 P: 22 HC: 84 L: 21	Kcal: 588 P: 23 HC: 79 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con Verduras • Tortilla de Patatas con Champiñones Salteados • Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Espirales a la Matriciana • Palitos de Merluza con Ensalada Mixta • Yoqur 	<ul style="list-style-type: none"> • Chícharos con Chorizo • Pavo a la Plancha con Guarnición de Pisto • Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz 3 Delicias • Merluza en Salsa Verde y Tomate Aliñado • Flan 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Calabacín • Albóndigas en Salsa con Menestra Imperial • Fruta del tiempo
13	14	15	16	17
Kcal: 629 P: 21 HC: 89 L: 21	Kcal: 650 P: 21 HC: 92 L: 22	Kcal: 640 P: 22 HC: 93 L: 22	Kcal: 654 P: 21 HC: 93 L: 22	Kcal: 587 P: 23 HC: 81 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> • Fideua • Lomo al Ajillo con Judías Verdes Salteadas • Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de Garbanzos con Chorizo • Pez Espada en Salsa Verde con Patatas Asadas • Yoqur 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones con Atún • Hamburguesa de Ternera a la Plancha y Tomate Aliñado • Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Puchero con Arroz • Nuggets de Pescado y Ensalada • Flan 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Zanahorias • Pollo al Horno con Patatas • Fruta del tiempo
20	21	22	23	24
Kcal: 592 P: 22 HC: 81 L: 20	Kcal: 667 P: 23 HC: 92 L: 23	Kcal: 656 P: 24 HC: 95 L: 20	Kcal: 651 P: 21 HC: 90 L: 23	Kcal: 611 P: 22 HC: 88 L: 19
<ul style="list-style-type: none"> • Arroz Caldoso con Verduras • Mini Flamenquín con Patatas Asadas • Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con Chorizo y Verduras • Merluza a la Roteña con Guisantes Salteados • Yoqur 	<ul style="list-style-type: none"> • Coditos a la Boloñesa • Tortilla Francesa con Atún y Tomate Aliñado • Fruta del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Puchero con Estrellitas • Nuggets de Pollo con Ensalada • Flan 	
27	28	29	30	
Kcal: 646 P: 20 HC: 92 L: 22	Kcal: 607 P: 22 HC: 87 L: 19	Kcal: 648 P: 23 HC: 94 L: 20	Kcal: 680 P: 21 HC: 94 L: 24	

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.