



**Centro:**

**RAMÓN CARANDÉ**

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideua</li> <li>Albóndigas en Salsa con Zanahorias a Taco</li> <li>Flan <span style="float: right;">1</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de Calabacín</li> <li>Merluza a la Roteña con Ensalada</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">2</span></li> </ul>
			Kcal: 658 P: 22   HC: 93 L: 22	Kcal: 604 P: 21   HC: 84 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con Chorizo</li> <li>Hamburguesa de Ternera con Tomate Aliñado</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">5</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos a la Boloñesa</li> <li>Pez Espada en Salsa Verde con Guisantes Salteados</li> <li>Yoqur <span style="float: right;">6</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con Cazón</li> <li>Lomo al Ajillo con Habichuelas Salteadas</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">7</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de Garbanzos con Verduras</li> <li>Palitos de Merluza con Zanahorias Salteadas</li> <li>Flan <span style="float: right;">8</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de Zanahorias</li> <li>Mini Salchichas al Vino con Ensalada</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">9</span></li> </ul>
Kcal: 625 P: 23   HC: 86 L: 21	Kcal: 649 P: 22   HC: 93 L: 21	Kcal: 623 P: 23   HC: 90 L: 19	Kcal: 651 P: 24   HC: 87 L: 23	Kcal: 595 P: 21   HC: 85 L: 19
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz Caldoso con Carne</li> <li>Mini Empanadillas de Atún con Guisantes Salteados</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">12</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales a la Matriciana</li> <li>Tortilla Francesa de Jamón York con Ensalada</li> <li>Yoqur <span style="float: right;">13</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chícharos con Chorizo</li> <li>Merluza a la Roteña con Menestra Salteada</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">14</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puchero con Fideos</li> <li>Pollo al Horno con Patatas Asadas</li> <li>Flan <span style="float: right;">15</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de Calabacín</li> <li>Figuritas de Pescado con Habichuelas Salteadas</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">16</span></li> </ul>
Kcal: 666 P: 23   HC: 94 L: 22	Kcal: 656 P: 22   HC: 97 L: 20	Kcal: 646 P: 22   HC: 90 L: 22	Kcal: 637 P: 23   HC: 89 L: 21	Kcal: 607 P: 20   HC: 80 L: 23
<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con Atún</li> <li>Mini Flamenquines de York y Queso con Ensalada</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">19</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de Garbanzos con Chorizo</li> <li>Tortilla de Patatas con Tomate Aliñado</li> <li>Yoqur <span style="float: right;">20</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideua</li> <li>Lomo Adobado con Habichuelas Salteadas</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">21</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puchero con Arroz</li> <li>Merluza en Salsa de Puerros con Menestra Salteada</li> <li>Flan <span style="float: right;">22</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de Verduras</li> <li>Pavo Relleno de Verduras a la Plancha con Guisantes</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">23</span></li> </ul>
Kcal: 692 P: 22   HC: 97 L: 24	Kcal: 649 P: 24   HC: 91 L: 21	Kcal: 675 P: 22   HC: 95 L: 23	Kcal: 651 P: 23   HC: 97 L: 19	Kcal: 638 P: 21   HC: 89 L: 22
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con Chorizo</li> <li>Nuggets de Pollo con Zanahorias a Tacos</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">26</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con Tomate</li> <li>Tortilla Francesa de Jamón York y Ensalada</li> <li>Yoqur <span style="float: right;">27</span></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puchero con Estrellitas</li> <li>Pez Espada a la Roteña con Guisantes Salteados</li> <li>Fruta del tiempo <span style="float: right;">28</span></li> </ul>		
Kcal: 616 P: 21   HC: 88 L: 20	Kcal: 664 P: 22   HC: 99 L: 20	Kcal: 643 P: 23   HC: 95 L: 19		

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.