



Centro:

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Calabacín (patatas, puerro y calabacín) • Pollo al Horno • Fruta del tiempo 1
				Kcal: 596 P: 22 HC: 82 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras y Merluza • (Patata, zanahorias, y puerro) • Queso fresco y Jamón Cocido 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de Garbanzos TX • Tortilla Patatas con Cebolla • Yoqur 5 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Verduras y Ternera • (patatas, calabaza y guisantes) • Lomo de Sajonia al Ajillo 6 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas Guisadas con Carne TX • Albóndigas Caseras al Horno de pescado en Salsa con Verduras • Yoqur 7 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Zanahorias (patatas, puerro y zanahorias) • Pollo al Horno • Fruta del tiempo 8
Kcal: 652 P: 23 HC: 95 L: 20	Kcal: 642 P: 21 HC: 89 L: 22	Kcal: 624 P: 22 HC: 89 L: 20	Kcal: 583 P: 23 HC: 71 L: 23	Kcal: 596 P: 22 HC: 82 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras y Merluza • (Patata, zanahorias, y puerro) • Tortilla de Patatas con cebolla 11 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas Estofadas con Verduras TX • Lomo Sajonia con Habichuelas • Yoqur 12 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Verduras y Pollo • (patatas, calabaza y guisantes) • Merluza al Horno con Salsa de Zanahorias • Fruta del tiempo 13 	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de Chícharos TX • Mini Hamburguesas Encebollada • Yoqur 14 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de Patatas y Puerro (patatas, puerro) • Bocaditos de Rosada • Fruta del tiempo 15
Kcal: 670 P: 22 HC: 96 L: 22	Kcal: 638 P: 21 HC: 89 L: 22	Kcal: 631 P: 22 HC: 93 L: 19	Kcal: 641 P: 21 HC: 92 L: 21	Kcal: 592 P: 22 HC: 81 L: 20
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras y Pavo • (Patata, zanahorias, y puerro) • Tortilla de Patatas • Fruta del tiempo 18 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Verduras y Merluza • (patatas, habichuelas y calabacín) • Lomo de Sajonia al Ajillo con Zanahorias Salteadas 19 	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas Guisadas con Carne TX • Albóndigas Caseras al Horno de Pescado en Salsa con Verduras • Fruta del tiempo 20 	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de Garbanzos TX • Pollo al Horno • Yoqur 21 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Brocoli (patatas, puerro y brócoli) • Merluza en Salsa • Fruta del tiempo 22
Kcal: 604 P: 23 HC: 83 L: 20	Kcal: 608 P: 21 HC: 86 L: 20	Kcal: 604 P: 22 HC: 84 L: 20	Kcal: 623 P: 21 HC: 83 L: 23	Kcal: 591 P: 22 HC: 83 L: 19
<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas Estofadas con Verduras TX • Queso Fresco y Jamón Cocido • Fruta del tiempo 25 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Verduras y Ternera • (patatas, habichuelas y calabacín) • Bocaditos de Rosada • Yoqur 26 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Verduras y Merluza • (patatas, calabaza y guisantes) • Albóndigas al Horno de Carne en Salsa con 27 	<ul style="list-style-type: none"> • Potaje de Chícharos TX • Tortilla de Patatas con Cebolla • Yoqur 28 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de Calabaza (patatas, puerro y calabaza) • Merluza a la Roteña • Fruta del tiempo 29
Kcal: 611 P: 20 HC: 90 L: 19	Kcal: 627 P: 22 HC: 83 L: 23	Kcal: 608 P: 21 HC: 86 L: 20	Kcal: 641 P: 21 HC: 92 L: 21	Kcal: 596 P: 22 HC: 82 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
Estela Pino Pérez
Nº Colegiada:
AN10471

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 Nestle.