



**Centro: ARBOLEDA**

**Recomendaciones**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>FESTIVO</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</span>
Sopa de pescado con fideos sin gluten Mini hamburguesa encebollada con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span>	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa con brocoli salteado yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</span>	Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa de atún con ensalada mixta fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span>	Potaje de garbanzos Merluza al horno en salsa de zanahorias con coliflor aliñada yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</span>	Ensalada de arroz Albondigas de pollo casera en salsa con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">8</span>
Kcal: 670 P:   HC: 96 L: 22	Kcal: 657   HC: 93 L: 21	Kcal: 608 P:   HC: 84 L: 20	Kcal: 651 P:   HC: 90 L: 23	Kcal: 599 P:   HC: 84 L: 19
Lentejas estofadas verduras merluza en salsa con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">11</span>	Arroz con tomate Tortilla calabacin con ensalada mixta yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span>	Patatas guisadas verduras Lomo en salsa con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13</span>	Potaje de chicharos Hamburguesa de merluza casera con patatas parisinas yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14</span>	Puchero con fideos sin gluten Pinchitos de pollo con ensalada mixta fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">15</span>
Kcal: 675 P:   HC: 96 L: 23	Kcal: 640   HC: 93 L: 20	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21	Kcal: 620 P:   HC: 87 L: 20
Fideos sin gluten con caella y gambas Tortilla francesa con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">18</span>	Potaje de garbanzos Merluza en salsa verde con brocoli salteado yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">19</span>	Pasta sin gluten con tomate Lomo adobado con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">20</span>	Puchero andaluz con arroz Merluza en salsa con ensalada mixta yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">21</span>	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">22</span>
Kcal: 678 P:   HC: 99 L: 22	Kcal: 605   HC: 83 L: 21	Kcal: 646 P:   HC: 89 L: 22	Kcal: 629 P:   HC: 86 L: 21	Kcal: 620 P:   HC: 87 L: 20
Patatas guisadas con carne Hamburguesa merluza casera encebollada con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">25</span>	Arroz a la marinera Lomo en salsa con patatas parisinas yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">26</span>	Potaje de chícharos tortilla francesa con ensalada mixta fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">27</span>	puchero andaluz con fideos sin gluten merluza en salsa con ensalada mixta yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">28</span>	Crema de patatas filete pollo en salsa la cazuela con brocoli salteado fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">29</span>
Kcal: 640   HC: 93 L: 20	Kcal: 650 P:   HC: 90 L: 22	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21

Con el fin de favorecer una alimentación equilibrada, se recomienda que la cena complemente adecuadamente el menú servido en el comedor.

Los menús del comedor están elaborados siguiendo criterios nutricionales equilibrados y utilizando técnicas culinarias sencillas y de fácil digestión (hervido, guisado, horno, plancha o vapor).

Recomendaciones generales para la cena:

- Cuando el almuerzo incluya pasta, arroz o legumbres, se recomienda que la cena se base principalmente en verduras y hortalizas.

- Cuando el almuerzo incluya verduras como primer plato, la cena puede incorporar cereales (pasta, arroz) o patata.

- Si el segundo plato del almuerzo ha sido pescado, se recomienda que la cena incluya carne o huevo.

- Si el segundo plato del almuerzo ha sido carne o huevo, se recomienda que la cena incluya pescado.

Quando el postre del almuerzo haya sido fruta, por la noche puede ofrecerse un lácteo (leche o yogur natural) para completar la ingesta diaria.

\* El plato o la guarnición señalados con asterisco se indican en el menú.

**Nutricionista**  
Estela Pino Pérez  
*Estelapp*

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 marca Nestlé