



Centro: ARBOLEDA

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				FESTIVO 1
Sopa de verduras con fideos Mini hamburguesa vegetal encebollada con patatas parisinas fruta 4	Lentejas estofadas con verduras Palitos de queso con brocoli salteado yoqur 5	Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada mixta fruta 6	Potaje de garbanzos Queso fresco con coliflor aliñada yoqur 7	Ensalada de arroz Pimiento piquillo relleno con patatas parisinas fruta 8
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 Palitos de queso con coliflor aliñada fruta 11	Arroz con tomate Tortilla calabacin con ensalada mixta yoqur 12	Patatas guisadas verduras Pimiento piquillo relleno con coliflor aliñada fruta 13	Potaje de chicharos Hamburguesa vegetal con patatas parisinas yoqur 14	Sopa de verduras con estrellas Tortilla francesa con ensalada mixta fruta 15
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 caldoso con verduras Tortilla francesa con coliflor aliñada fruta 18	Potaje de garbanzos Queso fresco con brocoli salteado yoqur 19	Espirales con tomate Hamburguesa vegetal con patatas parisinas fruta 20	Sopa de verduras con arroz Palitos de queso con ensalada mixta yoqur 21	Lentejas con verduras Espinacas con patatas parisinas fruta 22
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 verduras Pimiento piquillo relleno con coliflor aliñada fruta 25	Arroz caldoso con verduras Croquetas de espinacas con patatas parisinas yoqur 26	Potaje de chícharos tortilla francesa con ensalada mixta fruta 27	Sopa de verduras con estrella Palitos de queso con ensalada mixta yoqur 28	Crema de patatas Hamburguesa vegetal con brocoli salteado fruta 29
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

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