



Centro: ARBOLEDA

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				FESTIVO 1
Sopa de pescado con fideos Mini hamburguesa encebollada con patatas parisinas fruta 4	Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa con brocoli salteado yoqur 5	Macarrones con tomate Tortilla francesa de atún con ensalada mixta fruta 6	Potaje de garbanzos Merluza al horno en salsa de zanahorias con coliflor aliñada yoqur 7	Ensalada de arroz Albondigas de carne al horno en salsa 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 Merluza en salsa con coliflor aliñada fruta 11	Arroz con tomate Tortilla calabacin con ensalada mixta yoqur 12	Patatas guisadas verduras Lomo en salsa con coliflor aliñada fruta 13	Potaje de chicharos Hamburguesa de merluza casera con patatas parisinas yoqur 14	Puchero con estrellas Pinchitos de pollo 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
Fideua Tortilla francesa con coliflor aliñada fruta 18	Potaje de garbanzos Merluza en salsa verde con brocoli salteado yoqur 19	Espirales con tomate Lomo adobado con patatas parisinas fruta 20	Puchero andaluz con arroz Merluza en salsa con ensalada mixta yoqur 21	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha 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 carne Hamburguesa merluza casera encebollada con coliflor aliñada fruta 25	Arroz a la marinera Palomitas de pollo al horno con patatas parisinas yoqur 26	Potaje de chícharos tortilla francesa con ensalada mixta fruta 27	puchero andaluz con estrella merluza en salsa con ensalada mixta yogur 28	Crema de patatas filete pollo en salsa la cazuela 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
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