



**Centro: ARBOLEDA**

**Recomendaciones**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
								<b>FESTIVO</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1</span>	
Sopa de pescado con fideos		Lentejas estofadas con verduras		Macarrones salteados con ajos		Potaje de garbanzos		Ensalada de arroz	
Mini hamburguesa encebollada con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span>		Merluza en salsa con brocoli salteado yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</span>		Tortilla francesa de atún con ensalada mixta fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span>		Merluza al horno en salsa de zanahorias con coliflor aliñada yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</span>		Albondigas de carne al horno 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		Arroz salteado con ajos		Patatas guisadas verduras		Potaje de chicharos		Puchero con estrellas	
Merluza en salsa con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">11</span>		Tortilla calabacin con ensalada mixta yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span>		Lomo en salsa con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13</span>		Hamburguesa de merluza casera con patatas parisinas yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14</span>		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					
Fideua		Potaje de garbanzos		Espirales salteado con ajos		Puchero andaluz con arroz		Lentejas con verduras	
Tortilla francesa con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">18</span>		Merluza en salsa verde con brocoli salteado yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">19</span>		Lomo adobado con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">20</span>		Merluza en salsa con ensalada mixta yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">21</span>		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		Arroz a la marinera		Potaje de chícharos		puchero andaluz con estrella		Crema de patatas	
Hamburguesa merluza casera encebollada con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">25</span>		Palomitas de pollo al horno con patatas parisinas yoqur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">26</span>		tortilla francesa con ensalada mixta fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">27</span>		merluza en salsa con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">28</span>		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

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