



LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	
FESTIVO 1									
<p>Con el fin de favorecer una alimentación equilibrada, se recomienda que la cena complemente adecuadamente el menú servido en el comedor.</p> <p>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).</p> <p>Recomendaciones generales para la cena:</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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. <p>Cuando el postre del almuerzo haya sido fruta, por la noche puede ofrecerse un lácteo (leche o yogur natural) para completar la ingesta diaria.</p> <p>* El plato o la guarnición señalados con asterisco se indican en el menú.</p>									
Sopa de pescado con fideos sin gluten Hamburguesa de pollo casera encebollada con patatas parisinas fruta 4	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa con brocoli salteado yogur 5	Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa de atún fruta 6	Crema de calabacin Merluza al horno en salsa de zanahorias con coliflor aliñada yogur 7	Ensalada de arroz Albondigas de pollo casera 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
Sopa de verduras merluza en salsa con coliflor aliñada fruta 11	Arroz con tomate Tortilla calabacin con ensalada mixta yogur 12	Patatas guisadas verduras Lomo en salsa con coliflor aliñada fruta 13	Crema de calabacin Hamburguesa de merluza casera con patatas parisinas yogur 14	Puchero con fideos sin gluten y sin garbanzos Pinchitos de pollo 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 sin gluten con caella y gambas Tortilla francesa con coliflor aliñada fruta 18	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa verde con brocoli salteado yogur 19	Pasta sin gluten con tomate Lomo adobado con patatas parisinas fruta 20	Puchero andaluz con arroz sin garbanzos Merluza en salsa yogur 21	Crema de brocoli y patatas 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 Lomo en salsa con patatas parisinas yogur 26	Macarrones sin gluten con tomate tortilla francesa fruta 27	puchero andaluz con fideos sin garbanzos merluza en salsa 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

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