LA CAZUELA CATERING, S.L.

MENÚ BASAL SIN GLUTEN

Mes: **JUNIO 2026**

Centro: ARBOLEDA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas estofadas con verduras Merluza en salsa con ensalada mixta fruta 1	Arroz a la marinera Lomo en salsa con patatas parisinas yogur 2	Potaje de chicharos Tortilla francesa con ensalada mixta fruta 3	Macarrones sin gluten con tomate Hamburguesa de merluza casera con brocoli salteado yogur 4	Ensalada de arroz Albondigas de pollo casera en salsa con patatas parisinas fruta 5
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	Kcal: 620 P: HC: 87 L: 20
Fideua Filete de pollo con brocoli salteado fruta 8	Patatas guisadas verduras Tortilla francesa de atún con ensalada mixta yogur 9	Potaje de garbanzos Lomo adobado con patatas parisinas fruta 10	Arroz con tomate Merluza en salsa con ensalada mixta yogur 11	Crema de patatas y puerros Pinchito de pollo con patatas parisinas fruta 12
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 pescado con fideos sin gluten Lomo en salsa con patatas parisinas 15	Lentejas estofadas verduras Tortilla de calabacin con ensalada mixta yogur 16	Pasta sin gluten a la boloñesa Merluza en salsa verde con brocoli salteado fruta 17	Potaje de chicharos Filete de pollo en salsa la cazuela con patatas parisinas yogur 18	Ensalada de arroz 19 Hamburguesa de pollo casera con patatas fritas fruta
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
Lentejas estofadas con verduras merluza en salsa con pisto fruta 22	23	24	25	26
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
29	30			
Kcal: 640 HC: 93 L: 20	Kcal: 653 P: HC: 93 L: 21			

Recomendaciones

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.

Cuando 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. Lácteos Nestle.