



**Centro:**

**SALESIANOS TRINIDAD**

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FESTIVO 1	Lentejas estofadas con verduras 2 Tortilla francesa atún con zanahorias aliñadas yogur	Puchero con estrellas 3 Merluza en salsa zanahorias con judias verdes fruta
			Kcal: 629 P:   HC: 86 L: 21	Kcal: 620 P:   HC: 87 L: 20
FESTIVO 6	Arroz a la marinera 7 Mini hamburguesa encebollada con pisto yogur	Puchero andaluz con estrellas 8 Tortilla francesa con ensalada mixta fruta	Potaje de chicharos 9 Merluza en salsa verde con remolacha aliñada yogur	Patatas guisadas con verduras 10 Albóndigas de pollo y ternera salsa con patatas parisinas fruta
Kcal: 608 P:   HC: 86 L: 20	Kcal: 604   HC: 86 L: 20	Kcal: 640 P:   HC: 92 L: 20	Kcal: 633 P:   HC: 88 L: 21	Kcal: 642 P:   HC: 90 L: 22
Fideua 13 Lomo en salsa con pisto fruta	Patatas guisadas con verduras 14 Tortilla francesa de atún con ensalada mixta yogur	Puchero andaluz con fideos 15 Mini salchichas encebollada con patatas parisinas fruta	Macarrones con tomate y queso 16 palitos merluza con coliflor aliñada yogur	Potaje de garbanzos 17 pollo en salsa la cazuela con judias verdes fruta
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 con verduras 20 Chispas de merluza con remolacha aliñada fruta	Puchero andaluz con arroz 21 Lomo en salsa con patatas parisinas yogur	Macarrones a la napolitana 22 Albóndigas pescado salsa con verduras fruta	Potaje de chicharos 23 Tortilla de calabacín con ensalada mixta yogur	Patatas guisadas con verduras 24 Pinchito de pollo con coliflor aliñada fruta
Kcal: 675 P:   HC: 96 L: 23	Kcal: 640   HC: 93 L: 20	Kcal: 650 P:   HC: 90 L: 22	Kcal: 653 P:   HC: 93 L: 21	Kcal: 620 P:   HC: 87 L: 20
Sopa de pescado con fideos 27 Nuggets de pollo con pisto fruta	Potaje de garbanzos 28 Tortilla de patatas cebolla con ensalada mixta yogur	Patatas guisadas con verduras 29 Merluza en salsa con zanahorias aliñadas fruta	Arroz con tomate y atun 30 Lomo adobado con patatas parisinas yogur	Lentejas con verduras 31 Hamburguesa merluza encebollada con zanahorias aliñada fruta
Kcal: 678 P: 21   HC: 99 L: 22	Kcal: 605 P: 21   HC: 83 L: 21	Kcal: 646 P: 23   HC: 89 L: 22	Kcal: 629 P: 24   HC: 86 L: 21	Kcal: 620 P: 23   HC: 87 L: 20

Es importante tener en cuenta lo que ha comido vuestro hijo a lo largo del día para poder aportar en la cena los alimentos y nutrientes necesarios para complementar la dieta con las cantidades adecuadas y preparaciones de fácil digestión (vapor, hervido, horno...).

Si al medio día ha comido de primero: Pasta, arroz, legumbres.

Para cenar es recomendable: Verduras\*

Si al medio día ha comido de primero: Verdura

Para cenar es recomendable: Pasta, arroz, patata\*

Si al medio día ha comido de segundo: Pescado

Para cenar: Carne o huevo

Si al medio día ha comido de segundo: Carne o huevo

Para cenar: Pescado

Si de postre ha tomado fruta, por la noche se puede ofrecer un lácteo para complementar las recomendaciones.

\* Plato o guarnición

**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.