



**Centro:**

**SALESIANOS DE TRINIDAD**

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de marisco hamburguesa de pollo y ternera encebollada con pisto fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</span>	Guiso de patatas con verduras albondigas de pescado salsa con judias verdes aliñadas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span>	Espirales con tomate Tortilla francesa con ensalada mixta fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</span>	Potaje de chicharos con espinacas Bocaditos de rosada con remolacha aliñada yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span>	Puchero con estrellas pechuga de pollo en salsa la cazuela con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</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:
Sopa de pescado con fideos Tortilla de patatas con calabacin con pisto fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10</span>	Lentejas estofadas con verduras san marino con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">11</span>	Arroz a la cubana pechuga de pollo en salsa con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span>	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahorias con judias verdes aliñadas <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13</span>	Potaje de chicharos Lomo adobado con remolacha aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14</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:
Fideua hamburguesa de merluza con pisto <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">17</span>	Potaje de garbanzos lomo en salsa con patatas parisinas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">18</span>	Patatas guisadas con verduras palomitas de pollo con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">19</span>	Puchero andaluz con arroz Tortilla de patatas con cebolla con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">20</span>	Macarrones con tomate Pinchito de pollo al horno con judias verdes aliñadas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">21</span>
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:
Lentejas estofadas con verduras tortilla francesa con atún con remolacha aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">24</span>	Macarrones a la napolitana Merluza en salsa verde con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">25</span>	Patatas guisadas con verduras Nugget pollo con coliflor aliñada yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">26</span>	Arroz a la marinera albondigas pescado en salsa con judias verdes aliñadas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">27</span>	<b>FESTIVO</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">28</span>
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:

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.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de marisco hamburguesa de pollo y ternera encebollada con pisto fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</span>	Guiso de patatas con verduras albondigas de pescado salsa con judías verdes aliñadas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span>	Espirales con tomate Tortilla francesa con ensalada mixta fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</span>	Potaje de chicharos con espinacas Bocaditos de rosada con remolacha aliñada yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span>	Puchero con estrellas pechuga de pollo en salsa la cazuela con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</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:
Sopa de pescado con fideos Tortilla de patatas con calabacín con pisto fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10</span>	Lentejas estofadas con verduras Palitos de queso con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">11</span>	Arroz a la cubana pechuga de pollo en salsa con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span>	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahorias con judías verdes aliñadas <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13</span>	Potaje de chicharos Hamburguesa de merluza con remolacha aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14</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:
Fideua hamburguesa de merluza con pisto <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">17</span>	Potaje de garbanzos Queso fresco con patatas parisinas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">18</span>	Patatas guisadas con verduras palomitas de pollo con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">19</span>	Sopa de verduras con arroz Tortilla de patatas con cebolla con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">20</span>	Macarrones con tomate Pinchito de pollo al horno con judías verdes aliñadas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">21</span>
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:
Lentejas estofadas con verduras tortilla francesa con atún con remolacha aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">24</span>	Macarrones a la napolitana Merluza en salsa verde con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">25</span>	Patatas guisadas con verduras Nugget pollo con coliflor aliñada yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">26</span>	Arroz a la marinera albondigas pescado en salsa con judías verdes aliñadas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">27</span>	<b>FESTIVO</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">28</span>
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:

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Paella de marisco hamburguesa de pollo y ternera encebollada con pisto fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</span>	Guiso de patatas con verduras albondigas de pescado salsa con judías verdes aliñadas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</span>	Espirales salteados Tortilla francesa con ensalada mixta fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">5</span>	Potaje de chicharos con espinacas Bocaditos de rosada con remolacha aliñada yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">6</span>	Puchero con estrellas pechuga de pollo en salsa la cazuela con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">7</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:
Sopa de pescado con fideos Tortilla de patatas con calabacín con pisto fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">10</span>	Lentejas estofadas con verduras san marino con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">11</span>	Arroz salteado pechuga de pollo en salsa con patatas parisinas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">12</span>	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa de zanahorias con judías verdes aliñadas <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">13</span>	Potaje de chicharos Lomo adobado con remolacha aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">14</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:
Fideua hamburguesa de merluza con pisto <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">17</span>	Potaje de garbanzos lomo en salsa con patatas parisinas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">18</span>	Patatas guisadas con verduras palomitas de pollo con coliflor aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">19</span>	Puchero andaluz con arroz Tortilla de patatas con cebolla con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">20</span>	Macarrones salteados Pinchito de pollo al horno con judías verdes aliñadas fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">21</span>
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:
Lentejas estofadas con verduras tortilla francesa con atún con remolacha aliñada fruta <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">24</span>	Macarrones salteados con queso Merluza en salsa verde con ensalada mixta yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">25</span>	Patatas guisadas con verduras Nugget pollo con coliflor aliñada yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">26</span>	Arroz a la marinera albondigas pescado en salsa con judías verdes aliñadas yogur <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">27</span>	<b>FESTIVO</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">28</span>
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:

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