



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			FESTIVO 1	Macarrones con tomate Palitos merluza con remolacha aliñada fruta 2 Kcal: 620 P: HC: 87 L: 20
Sopa de pescado con fideos Mini hamburguesa encebollada con pisto fruta 5 Kcal: 670 P: HC: 96 L: 22	Lentejas estofadas con verduras Bocaditos de rosada con coliflor aliñada yoqur 6 Kcal: 657 HC: 93 L: 21	Arroz caldoso con verduras Tortilla de patatas con ensalada mixta fruta 7 Kcal: 608 P: HC: 84 L: 20	Potaje de garbanzos Merluza al horno en salsa de zanahorias con remolacha aliñada yoqur 8 Kcal: 651 P: HC: 90 L: 23	Puchero con estrellas Albondigas de carne en salsa con judías verdes aliñadas fruta 9 Kcal: 599 P: HC: 84 L: 19
Lentejas estofadas verduras Chispas de merluza con remolacha aliñada fruta 12 Kcal: 675 P: HC: 96 L: 23	Arroz con tomate Tortilla francesa de atún con zanahorias aliñadas yoqur 13 Kcal: 640 HC: 93 L: 20	Sopa de pescado con fideos Pinchito de pollo con ensalada mixta fruta 14 Kcal: 653 P: HC: 93 L: 21	Potaje de chicharos Hamburguesa de merluza con judías verdes aliñadas yoqur 15 Kcal: 653 P: HC: 93 L: 21	Puchero con estrellas Lomo en salsa con coliflor aliñada fruta 16 Kcal: 620 P: HC: 87 L: 20
Fideua Tortilla de calabacín con pisto fruta 19 Kcal: 678 P: HC: 99 L: 22	Cocido andaluz Merluza en salsa verde con coliflor aliñada yoqur 20 Kcal: 605 HC: 83 L: 21	Espirales con tomate Lomo adobado con judías verdes aliñadas fruta 21 Kcal: 646 P: HC: 89 L: 22	Puchero andaluz con arroz Mini salchichas en salsa con zanahorias aliñada yoqur 22 Kcal: 629 P: HC: 86 L: 21	Patatas guisadas con verduras San marino con ensalada mixta fruta 23 Kcal: 620 P: HC: 87 L: 20
Arroz a la marinera Palomitas de pollo con remolacha aliñada fruta 26 Kcal: 640 HC: 93 L: 20	Patatas guisadas con carne Hamburguesa merluza encebollada con ensalada mixta yoqur 27 Kcal: 650 P: HC: 90 L: 22	Potaje de chicharos 28 tortilla francesa con zanahorias aliñada fruta Kcal: 653 P: HC: 93 L: 21	puchero andaluz con estrella 29 merluza en salsa con coliflor aliñada yoqur Kcal: 653 P: HC: 93 L: 21	Macarrones con tomate 30 filete pollo en salsa la cazuela con pisto fruta Kcal: 653 P: HC: 93 L: 21

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.