



MENÚ BASAL

Mes

DICIEMBRE 2025

Centro:

SALESIANOS DE TRINIDAD

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verduras Palomitas de pollo al horno con pisto fruta 1	Arroz a la cubana 2 Tortilla francesa con zanahorias aliñada yogur	potaje de garbanzos 3 lomo adobado con judías verdes aliñadas fruta	Sopa de verduras de fideos 4 hamburguesa merluza con coliflor aliñada yogur	Patatas guisadas con verduras 5 albondigas carne 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: 651 P: HC: 90 L: 23
FESTIVO 8	Lentejas con verduras 9 Tortilla calabacín con judías verdes aliñadas Yogur	Macarrones con tomate 10 Lomo en salsa con remolacha aliñada fruta	Potaje de garbanzos 11 palitos de merluza con pisto yogur	Puchero con arroz 12 pinchito de pollo con patatas parisinas fruta
	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
Fideua 15 Lomo horno en salsa con judías verdes aliñadas fruta	Potaje de chicharos 16 merluza en salsa con zanahorias aliñadas yogur	Estofado patatas verduras 17 Tortilla francesa con atún con ensalada mixta fruta	Puchero andaluz estrella 18 Bocadito de rosada con coliflor aliñada yogur	Macarrones con tomate 19 Filete de pollo al horno con patatas parisinas 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
Arroz a la marinera 22 palomitas de pollo con remolacha aliñada fruta	23	24	FESTIVO 25	26
Kcal: 678 P: 21 HC: 99 L: 22	Kcal: 605 P: 21 HC: 83 L: 21	Kcal: 651 P: 21 HC: 90 L: 23		Kcal: 620 P: 23 HC: 87 L: 20
29	30	31		
Kcal: 670 P: 22 HC: 96 L: 22	Kcal: 657 P: 24 HC: 93 L: 21	Kcal: 629 P: 24 HC: 86 L: 21		

Es importante tener en cuenta lo que ha comido 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

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 lacteos son Nestlé.



MENÚ BASAL SIN CERDO

Mes

DICIEMBRE 2025

Centro:

SALESIANOS DE TRINIDAD

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verduras Palomitas de pollo fruta 1	Arroz a la cubana 2 Merluza en salsa yogur	potaje de garbanzos 3 queso fresco fruta	Sopa de verduras de fideos 4 hamburguesa merluza yogur	Patatas guisadas con verduras 5 albondigas carne salsa 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: 651 P: HC: 90 L: 23
FESTIVO 8	Lentejas con verduras 9 Hamburguesa de pollo Yogur	Macarrones con tomate 10 Merluza en salsa fruta	Potaje de garbanzos 11 palitos de merluza yogur	Sopa de verduras con arroz 12 pinchito de pollo fruta
	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
Fideua 15 Queso fresco fruta	Potaje de chicharos 16 merluza en salsa yogur	Estofado patatas verduras 17 Hamburguesa de pollo fruta	Sopa de verduras con estrella 18 Bocadito de rosada yogur	Macarrones con tomate 19 Filete de pollo 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
Arroz a la marinera 22 palomitas de pollo fruta	23	24	FESTIVO 25	26
Kcal: 678 P: HC: 99 L: 22	Kcal: 605 HC: 83 L: 21	Kcal: 651 P: HC: 90 L: 23		Kcal: 620 P: HC: 87 L: 20
29	30	31		
Kcal: 670 P: 22 HC: 96 L: 22	Kcal: 657 P: 24 HC: 93 L: 21	Kcal: 629 P: 24 HC: 86 L: 21		

Es importante tener en cuenta lo que ha comido 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

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 lacteos son Nestlé.



MENÚ BASAL SIN CACAHUETES

Mes

DICIEMBRE 2025

Centro:

SALESIANOS DE TRINIDAD

Recomendaciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con verduras Palomitas de pollo al horno con pisto fruta 1 Kcal: 608 P: HC: 86 L: 20	Arroz a la cubana 2 Tortilla francesa con zanahorias aliñada yogur Kcal: 604 HC: 86 L: 20	potaje de garbanzos 3 lomo adobado con judías verdes aliñadas fruta Kcal: 640 P: HC: 92 L: 20	Sopa de verduras de fideos 4 hamburguesa merluza casera con coliflor aliñada yogur Kcal: 633 P: HC: 88 L: 21	Patatas guisadas con verduras 5 albondigas carne salsa con patatas parisinas fruta Kcal: 651 P: HC: 90 L: 23
FESTIVO 8 Kcal: 608 P: HC: 86 L: 20	Lentejas con verduras 9 Tortilla calabacín con judías verdes aliñadas Yogur Kcal: 657 HC: 93 L: 21	Macarrones con tomate 10 Lomo en salsa con remolacha aliñada fruta Kcal: 608 P: HC: 84 L: 20	Potaje de garbanzos 11 Merluza en salsa con pisto yogur Kcal: 651 P: HC: 90 L: 23	Puchero con arroz 12 pinchito de pollo con patatas parisinas fruta Kcal: 599 P: HC: 84 L: 19
Fideua 15 Lomo horno en salsa con judías verdes aliñadas fruta Kcal: 675 P: HC: 96 L: 23	Potaje de chicharos 16 merluza en salsa con zanahorias aliñadas yogur Kcal: 640 HC: 93 L: 20	Estofado patatas verduras 17 Tortilla francesa con atún con ensalada mixta fruta Kcal: 650 P: HC: 90 L: 22	Puchero andaluz estrella 18 Merluza en salsa con coliflor aliñada yogur Kcal: 653 P: HC: 93 L: 21	Macarrones con tomate 19 Filete de pollo al horno con patatas parisinas fruta Kcal: 620 P: HC: 87 L: 20
Arroz a la marinera 22 palomitas de pollo con remolacha aliñada fruta Kcal: 678 P: 21 HC: 99 L: 22	23 Kcal: 605 P: 21 HC: 83 L: 21	24 Kcal: 651 P: 21 HC: 90 L: 23	FESTIVO 25 26 Kcal: 620 P: 23 HC: 87 L: 20	
29 Kcal: 670 P: 22 HC: 96 L: 22	30 Kcal: 657 P: 24 HC: 93 L: 21	31 Kcal: 629 P: 24 HC: 86 L: 21		

Es importante tener en cuenta lo que ha comido 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

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 lacteos son Nestlé.