



# MENÚ BASAL

Mes

**MARZO 2026**

**Centro:**

**SALESIANOS DE TRINIDAD**

**Recomendaciones**

| LUNES                                | MARTES                                                | MIÉRCOLES                                 | JUEVES                                                            | VIERNES                                               | <p>Con el fin de favorecer una alimentación equilibrada, se recomienda que la cena complemente adecuadamente el menú servido en el comedor.</p> <p>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).</p> <p>Recomendaciones generales para la cena:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cuando el almuerzo incluya pasta, arroz o legumbres, se recomienda que la cena se base principalmente en verduras y hortalizas.</li> <li>· Cuando el almuerzo incluya verduras como primer plato, la cena puede incorporar cereales (pasta, arroz) o patata.</li> <li>· Si el segundo plato del almuerzo ha sido pescado, se recomienda que la cena incluya carne o huevo.</li> <li>· Si el segundo plato del almuerzo ha sido carne o huevo, se recomienda que la cena incluya pescado.</li> </ul> <p>Cuando el postre del almuerzo haya sido fruta, por la noche puede ofrecerse un lácteo (leche o yogur natural) para completar la ingesta diaria.</p> <p>* El plato o la guarnición señalados con asterisco se indican en el menú.</p> |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| fideua                               | Potaje de Chicharos                                   | Puchero Andaluz con Arroz                 | Macarrones con tomate                                             | Patatas guisadas con caella                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lomo en salsa con patatas parisinas  | Bocaditos rosada con judias verdes aliñadas           | Pinchito de pollo con zanahorias aliñadas | Mini hamburguesas encebollada con coliflor aliñada                | Tortilla francesa de atún ensalada mixta              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fruta <span>2</span>                 | Yogur <span>3</span>                                  | Fruta <span>4</span>                      | yoqur <span>5</span>                                              | Fruta <span>6</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: 20                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lentejas estofadas con verduras      | Arroz a la Cubana                                     | Potaje garbanzos                          | Puchero con fideos                                                | Patatas guisadas con verduras                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Nugget pollo con pisto               | Hamburguesa de pescado con zanahorias aliñadas        | Tortilla de calabacin con ensalada mixta  | Lomo sajonia en salsa con patatas parisinas                       | Calamares a la romana con judias verdes aliñadas      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fruta <span>9</span>                 | Yogur <span>10</span>                                 | Fruta <span>11</span>                     | yoqur <span>12</span>                                             | Fruta <span>13</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: 19                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Arroz a la marinera                  | Puchero con estrellas                                 | Patatas guisadas con verduras             | Potaje de chicharos                                               | Ensalada de pasta                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lomo adobado con zanahorias aliñadas | Buñuelos de bacalao con pisto                         | Tortilla francesa con coliflor aliñada    | Pechuga de pollo en salsa a la cazuela con judias verdes aliñadas | Hamburguesa de merluza encebollada con ensalada mixta |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fruta <span>16</span>                | Yogur <span>17</span>                                 | Fruta <span>18</span>                     | yoqur <span>19</span>                                             | Fruta <span>20</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: 20                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lentejas estofadas con verduras      | Lacitos a la napolitana                               | Potaje de Chicharos                       | Puchero con arroz                                                 | Sopa de pescado con fideos                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Palomitas pollo con pisto            | Tortilla francesa con atún con judias verdes aliñadas | Lomo en salsa con patatas parisinas       | Albóndigas de pollo y ternera en salsa con coliflor aliñada       | Merluza en salsa verde con zanahorias aliñadas        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fruta <span>23</span>                | Yogur <span>24</span>                                 | Fruta <span>25</span>                     | yoqur <span>26</span>                                             | fruta <span>27</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: 20                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Sopa de pescado con fideos           | Potaje de chicharos                                   |                                           |                                                                   |                                                       | <p><b>Nutricionista</b></p> <p>Estela Pino Pérez</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Mi ni salchichas en salsa con pisto  | Tortilla francesa con zanahorias aliñadas             |                                           |                                                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| fruta <span>30</span>                | yoqur <span>31</span>                                 |                                           |                                                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kcal: 629 P: 24 HC: 86 L: 21         | Kcal: 646 P: 23 HC: 89 L: 22                          |                                           |                                                                   |                                                       | 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 lácteos son marca Nestlé.



# MENÚ BASAL SIN CACAHUETES

Mes

**MARZO 2026**

**Centro:**

**SALESIANOS DE TRINIDAD**

**Recomendaciones**

| LUNES                                                                                               | MARTES                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                 | JUEVES                                                                                                    | VIERNES                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| fideua<br><br>Lomo en salsa con patatas parisinas<br><br>2                                          | Potaje de Chicharos<br><br>Merluza en salsa con judías verdes aliñadas<br><br>Yogur 3            | Puchero Andaluz con Arroz<br><br>Pinchito de pollo con zanahorias aliñadas<br><br>Fruta 4 | Macarrones con tomate<br><br>Mini hamburguesas encebollada con coliflor aliñada<br>yogur 5                | Patatas guisadas con caella<br><br>Tortilla francesa de atún ensalada mixta<br>Fruta 6            |
| 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                                                                         |
| Lentejas estofadas con verduras<br><br>Filete de pollo con pisto<br><br>Fruta 9                     | Arroz a la Cubana<br><br>Hamburguesa de pescado casera con zanahorias aliñadas<br>Yogur 10       | Potaje garbanzos<br><br>Tortilla de calabacín con ensalada mixta<br><br>Fruta 11          | Puchero con fideos<br><br>Lomo sajón en salsa con patatas parisinas<br><br>yogur 12                       | Patatas guisadas con verduras<br><br>Merluza en salsa con judías verdes aliñadas<br>Fruta 13      |
| 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                                                                         |
| Arroz a la marinera<br><br>Lomo adobado con zanahorias aliñadas<br><br>Fruta 16                     | Puchero con estrellas<br><br>Merluza en salsa con pisto<br><br>Yogur 17                          | Patatas guisadas con verduras<br><br>Tortilla francesa con coliflor aliñada<br>Fruta 18   | Potaje de chicharos<br><br>Pechuga de pollo en salsa a la cazuela con judías verdes aliñadas<br>yogur 19  | Ensalada de pasta<br><br>Hamburguesa de merluza casera encebollada con ensalada mixta<br>Fruta 20 |
| 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                                                                         |
| Lentejas estofadas con verduras<br><br>Palomitas pollo con pisto<br><br>Fruta 23                    | Lacitos a la napolitana<br><br>Tortilla francesa con atún con judías verdes aliñadas<br>Yogur 24 | Potaje de Chicharos<br><br>Lomo en salsa con patatas parisinas<br><br>Fruta 25            | Puchero con arroz<br><br>Albóndigas de pollo y ternera al horno en salsa con coliflor aliñada<br>yogur 26 | Sopa de pescado con fideos<br><br>Merluza en salsa verde con zanahorias aliñadas<br>fruta 27      |
| 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                                                                         |
| Sopa de pescado con fideos<br><br>Mi ni salchichas sin alérgenos en salsa con pisto<br><br>fruta 30 | Potaje de chicharos<br><br>Tortilla francesa con zanahorias aliñadas<br>yogur 31                 |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                   |
| Kcal: 629 P: 24 HC: 86 L: 21                                                                        | Kcal: 646 P: 23 HC: 89 L: 22                                                                     |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                                   |

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. Nuestros lácteos son marca Nestlé.



# MENÚ BASAL SIN CERDO

Mes

**MARZO 2026**

**Centro:**

**SALESIANOS DE TRINIDAD**

**Recomendaciones**

| LUNES                                        | MARTES                                                | MIÉRCOLES                                 | JUEVES                                                            | VIERNES                                               | <p>Con el fin de favorecer una alimentación equilibrada, se recomienda que la cena complemente adecuadamente el menú servido en el comedor.</p> <p>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).</p> <p>Recomendaciones generales para la cena:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cuando el almuerzo incluya pasta, arroz o legumbres, se recomienda que la cena se base principalmente en verduras y hortalizas.</li> <li>· Cuando el almuerzo incluya verduras como primer plato, la cena puede incorporar cereales (pasta, arroz) o patata.</li> <li>· Si el segundo plato del almuerzo ha sido pescado, se recomienda que la cena incluya carne o huevo.</li> <li>· Si el segundo plato del almuerzo ha sido carne o huevo, se recomienda que la cena incluya pescado.</li> </ul> <p>Cuando el postre del almuerzo haya sido fruta, por la noche puede ofrecerse un lácteo (leche o yogur natural) para completar la ingesta diaria.</p> <p>* El plato o la guarnición señalados con asterisco se indican en el menú.</p> |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| fideua                                       | Potaje de Chicharos                                   | Sopa de verduras con Arroz                | Macarrones con tomate                                             | Patatas guisadas con caella                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| filete de pollo con patatas parisinas        | Bocaditos rosada con judias verdes aliñadas           | Pinchito de pollo con zanahorias aliñadas | Mini hamburguesas encebollada con coliflor aliñada                | Tortilla francesa de atún ensalada mixta              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fruta <span>2</span>                         | Yogur <span>3</span>                                  | Fruta <span>4</span>                      | yoqur <span>5</span>                                              | Fruta <span>6</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: 20                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lentejas estofadas con verduras              | Arroz a la Cubana                                     | Potaje garbanzos                          | Sopa de verduras con fideos                                       | Patatas guisadas con verduras                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Nugget pollo con pisto                       | Hamburguesa de pescado con zanahorias aliñadas        | Tortilla de calabacin con ensalada mixta  | Hamburguesa de pollo con patatas parisinas                        | Calamares a la romana con judias verdes aliñadas      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fruta <span>9</span>                         | Yogur <span>10</span>                                 | Fruta <span>11</span>                     | yoqur <span>12</span>                                             | Fruta <span>13</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: 19                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Arroz a la marinera                          | Sopa de verduras con estrellas                        | Patatas guisadas con verduras             | Potaje de chicharos                                               | Ensalada de pasta                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Hamburguesa de pollo con zanahorias aliñadas | Buñuelos de bacalao con pisto                         | Tortilla francesa con coliflor aliñada    | Pechuga de pollo en salsa a la cazuela con judias verdes aliñadas | Hamburguesa de merluza encebollada con ensalada mixta |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fruta <span>16</span>                        | Yogur <span>17</span>                                 | Fruta <span>18</span>                     | yoqur <span>19</span>                                             | Fruta <span>20</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: 20                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lentejas estofadas con verduras              | Lacitos a la napolitana                               | Potaje de Chicharos                       | Sopa de verduras con arroz                                        | Sopa de pescado con fideos                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Palomitas pollo con pisto                    | Tortilla francesa con atún con judias verdes aliñadas | Filete de pollo con patatas parisinas     | Albóndigas de pollo y ternera en salsa con coliflor aliñada       | Merluza en salsa verde con zanahorias aliñadas        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Fruta <span>23</span>                        | Yogur <span>24</span>                                 | Fruta <span>25</span>                     | yoqur <span>26</span>                                             | fruta <span>27</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: 20                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Sopa de pescado con fideos                   | Potaje de chicharos                                   |                                           |                                                                   |                                                       | <p><b>Nutricionista</b></p> <p>Estela Pino Pérez</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Mi ni salchichas de pollo en salsa con pisto | Tortilla francesa con zanahorias aliñadas             |                                           |                                                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| fruta <span>30</span>                        | yoqur <span>31</span>                                 |                                           |                                                                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kcal: 629 P: 24 HC: 86 L: 21                 | Kcal: 646 P: 23 HC: 89 L: 22                          |                                           |                                                                   |                                                       | 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 lácteos son marca Nestlé.



## MENÚ BASAL SIN TOMATE Y SALCHICHAS

Mes

MARZO 2026

Centro:

SALESIANOS DE TRINIDAD

Recomendaciones

| LUNES                                                                                             | MARTES                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                | JUEVES                                                                                                                    | VIERNES                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| fideua<br><br>Lomo en salsa con patatas parisinas<br><br>Fruta <span>2</span>                     | Potaje de Chicharos<br><br>Bocaditos rosada con judias verdes aliñadas<br><br>Yogur <span>3</span>                    | Puchero Andaluz con Arroz<br><br>Pinchito de pollo con zanahorias aliñadas<br><br>Fruta <span>4</span>   | Macarrones salteado con ajos<br><br>Mini hamburguesas encebollada con coliflor aliñada<br><br>yogur <span>5</span>        | Patatas guisadas con caella<br><br>Tortilla francesa de atún ensalada mixta<br><br>Fruta <span>6</span>            | <p>Con el fin de favorecer una alimentación equilibrada, se recomienda que la cena complemente adecuadamente el menú servido en el comedor.</p> <p>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).</p> <p>Recomendaciones generales para la cena:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Cuando el almuerzo incluya pasta, arroz o legumbres, se recomienda que la cena se base principalmente en verduras y hortalizas.</li> <li>· Cuando el almuerzo incluya verduras como primer plato, la cena puede incorporar cereales (pasta, arroz) o patata.</li> <li>· Si el segundo plato del almuerzo ha sido pescado, se recomienda que la cena incluya carne o huevo.</li> <li>· Si el segundo plato del almuerzo ha sido carne o huevo, se recomienda que la cena incluya pescado.</li> </ul> <p>Cuando el postre del almuerzo haya sido fruta, por la noche puede ofrecerse un lácteo (leche o yogur natural) para completar la ingesta diaria.</p> <p>* El plato o la guarnición señalados con asterisco se indican en el menú.</p> |
| 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                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lentejas estofadas con verduras<br><br>Nugget pollo con pisto<br><br>Fruta <span>9</span>         | Arroz asalteado con ajos<br><br>Hamburguesa de pescado con zanahorias aliñadas<br><br>Yogur <span>10</span>           | Potaje garbanzos<br><br>Tortilla de calabacin con ensalada mixta<br><br>Fruta <span>11</span>            | Puchero con fideos<br><br>Lomo sajonia en salsa con patatas parisinas<br><br>yogur <span>12</span>                        | Patatas guisadas con verduras<br><br>Calamares a la romana con judias verdes aliñadas<br><br>Fruta <span>13</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: 19                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Arroz a la marinera<br><br>Lomo adobado con zanahorias aliñadas<br><br>Fruta <span>16</span>      | Puchero con estrellas<br><br>Buñuelos de bacalao con pisto<br><br>Yogur <span>17</span>                               | Patatas guisadas con verduras<br><br>Tortilla francesa con coliflor aliñada<br><br>Fruta <span>18</span> | Potaje de chicharos<br><br>Pechuga de pollo en salsa a la cazuela con judias verdes aliñadas<br><br>yogur <span>19</span> | Ensalada de pasta<br><br>Hamburguesa de merluza encebollada con ensalada mixta<br><br>Fruta <span>20</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: 20                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lentejas estofadas con verduras<br><br>Palomitas pollo con pisto<br><br>Fruta <span>23</span>     | Lacitos salteados con queso<br><br>Tortilla francesa con atún con judias verdes aliñadas<br><br>Yogur <span>24</span> | Potaje de Chicharos<br><br>Lomo en salsa con patatas parisinas<br><br>Fruta <span>25</span>              | Puchero con arroz<br><br>Albóndigas de pollo y ternera en salsa con coliflor aliñada<br><br>yogur <span>26</span>         | Sopa de pescado con fideos<br><br>Merluza en salsa verde con zanahorias aliñadas<br><br>fruta <span>27</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: 20                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Sopa de pescado con fideos<br><br>Filete de pollo al horno con pisto<br><br>fruta <span>30</span> | Potaje de chicharos<br><br>Tortilla francesa con zanahorias aliñadas<br><br>yogur <span>31</span>                     |                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Kcal: 629 P: 24   HC: 86 L: 21                                                                    | Kcal: 646 P: 23   HC: 89 L: 22                                                                                        |                                                                                                          |                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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 lácteos son marca Nestlé.