



Lunes- Monday Martes- Tuesday Miércoles - Wednesday Jueves - Thursday Viernes - Friday

1 2 3 4 5

Vacaciones de Semana Santa

<p>8</p> <p>Macarrones integrales a la cazuela</p> <p>Bacalao a la portuguesa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce</p>	<p>9</p> <p>Menestra de verduras con patata</p> <p>Hamburguesa casera de ternera a la plancha con ensalada variada</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con espinacas</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y queso</p>	<p>11</p> <p>Arroz a la cazuela con verduras</p> <p>Filete de merluza rebozado casero con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con salsa de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo</p>
<p>15</p> <p>Verduras salteadas de temporada con patata</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Barritas de merluza con ensalada variada</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de alubias blancas con vegetales</p> <p>Revuelto de huevos con jamón dulce con ensalada variada</p> <p>Macedonia de fruta de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>18</p> <p>Arroz con sofrito de tomate</p> <p>Salmón especiado al horno con juliana de verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Pan untado con queso fresco</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos con pisto de verduras</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>22</p> <p>Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)</p> <p>Tortilla de atún con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo</p>	<p>23</p> <p>Guisantes con patata y cebolla</p> <p>Croquetas de pollo con ensalada variada</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Crema de zanahoria con queso</p> <p>Dados de pavo al horno con verdura asada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Bocadillo de pan con queso de untar</p>	<p>25</p> <p>Pasta integral al pesto</p> <p>Merluza al horno con verduras en tempura</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Tricolor de verduras al vapor</p> <p>Garbanzos estofados con verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada</p>
<p>29</p> <p>Judías verdes con dados de patata y aceite</p> <p>Tiras de pollo a la plancha con ensalada variada</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de pasta integral con vegetales</p> <p>Halibut a la plancha con ensalada variada</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Pan untado con queso fresco</p>	<p>¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición).</p>		

La ensalada variada a servir se irá alternando con alimentos vegetales de temporada como: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo, etc.
 Se servirán frutas variadas y de temporada.
 Se servirá pan para acompañar las comidas.
 Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Todos los platos se cocinan con aceite de oliva.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poder ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética en referencia al menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.



PROTEÍNA VEGETAL