



### Lunes- Monday

### Martes- Tuesday

### Miércoles - Wednesday

### Jueves - Thursday

### Viernes - Friday

¿Sabías que la cereza es el único fruto con hueso no climatérico? Es decir, es una fruta que no madura tras su recolecta. Por ello, el momento de su cosecha es clave para asegurar su madurez ideal. (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación).



1  
 *Día del trabajo*

2  
Arroz con sofrito de tomate  
Salmón especiado al horno con juliana de verduras de temporada  
Macedonia de fruta de temporada

3  
Alubias blancas estofadas con espinacas  
Tortilla de calabacín con ensalada variada  
Fruta de temporada

6  
Pasta a la boloñesa  
Bacalao rebozado casero con ensalada variada  
Fruta de temporada

7  
Verduras salteadas de temporada con patata  
Jamoncitos de pollo a la jardinera  
Yogur natural sin azúcar  
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

8  
Alubias con pisto de verduras  
Tortilla francesa con ensalada variada  
Macedonia de fruta de temporada  
Fruta de temporada

9  
Crema de calabacín  
Salchichas al horno con cebolla caramelizada  
Fruta de temporada  
Pan untado con queso fresco

10  
Paella de verduras  
Halibut a la plancha con ensalada variada  
Fruta de temporada

13  
Pasta **integral** al pesto  
Merluza al horno con ensalada variada  
Fruta de temporada

14  
Salteado de garbanzos y verduras de temporada  
Dados de pavo a la jardinera  
Yogur natural sin azúcar  
Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

15  
Arroz con verduras y pollo  
Tortilla de atún con ensalada variada  
Fruta de temporada

**PROTEINA VEGETAL** 16  
Lentejas estofadas con verduras de temporada  
Tricolor de verduras  
Macedonia de fruta de temporada  
Bocadillo de pan con chocolate

17  
 *Festivo*

20  
 *Festivo*  
Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

21  
Risotto de champiñones  
Lenguado al horno con patatas y cebolla al horno  
Yogur natural sin azúcar  
Fruta de temporada

22  
Pasta **integral** con salsa de queso  
Tortilla de patata con ensalada variada  
Macedonia de fruta de temporada  
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

23  
Guisantes con patata y cebolla  
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada variada  
Fruta de temporada

24  
Judías verdes con dados de patata y aceite  
Croquetas de pollo con ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan untado con queso fresco

27  
Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso  
Salmón especiado al horno con juliana de verduras de temporada  
Fruta de temporada

28  
Lentejas salteadas con verduras  
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada variada  
Yogur natural sin azúcar  
Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

29  
Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, guisantes)  
Revuelto de huevos con jamón dulce con ensalada variada  
Fruta de temporada

30  
Empedrado de garbanzos con vegetales y atún  
Dados de pavo al horno con verdura asada  
Macedonia de fruta de temporada  
Bocadillo de pan con aceite de oliva y queso

31  
Vichyssoise  
Barritas de merluza con ensalada variada  
Fruta de temporada

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 poderos 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](mailto:info@cesnut.com)

Programació dietètica supervisada per Roser Montané, directora de Cesnut, nº col·legiada CAT0681.