



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
Hamburguesa vegetal 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 **con verduras**
Tortilla de patata con ensalada variada
 Fruta de temporada

7

Verduras salteadas de temporada con patata
Lentejas salteadas con verduras
 Yogur natural sin azúcar

8

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

9

Crema de calabacín
Garbanzos con cebolla caramelizada
 Fruta de temporada

10

Paella de verduras
Salchichas vegetales con ensalada variada
 Fruta de temporada

13

Pasta **integral** al pesto
Hamburguesa vegetal con ensalada variada
 Fruta de temporada

14

Crema de verduras de temporada
 Salteado de garbanzos y verduras de temporada
 Yogur natural sin azúcar

15

Arroz con verduras **sin pollo**
 Tortilla de **calabacín** con ensalada variada
 Fruta de temporada

16

Lentejas estofadas con verduras de temporada
 Tricolor de verduras
 Macedonia de fruta de temporada

17

Festivo

20

Festivo

21

Risotto de champiñones
Tortilla a la francesa con patatas y cebolla al horno
 Yogur natural sin azúcar

22

Pasta **integral** con salsa de queso
 Tortilla de patata con ensalada variada
 Macedonia de fruta de temporada

23

Verduras de temporada salteadas
 Guisantes con patata y cebolla
 Fruta de temporada

24

Judías verdes con dados de patata y aceite
Carbanzos con sofrito de tomate y verduras
 Fruta de temporada

27

Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso
Tortilla de calabacín con juliana de verduras de temporada
 Fruta de temporada

28

Crema de verduras de temporada
 Lentejas salteadas con verduras
 Yogur natural sin azúcar

29

Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, guisantes)
 Revuelto de huevos con **verduras** con ensalada variada
 Fruta de temporada

30

Menestra de verduras
 Empedrado de garbanzos con vegetales **sin atún**
 Macedonia de fruta de temporada

31

Vichyssoise
Albóndigas vegetales con salsa de tomate y 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, pimienta roja, 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.