



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

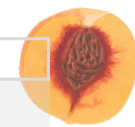
6
Pasta a la boloñesa **s/gluten**
Bacalao rebozado casero **s/gluten o bacalao al horno/plancha** con ensalada variada
Fruta de temporada

7
Verduras salteadas de temporada con patata
Jamoncitos de pollo a la jardinera
Yogur natural sin azúcar

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

9
Crema de calabacín
Salchichas al horno **s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha** con cebolla caramelizada
Fruta de temporada

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



13
Pasta **integral s/gluten** 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

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

17
Festivo



20
Festivo

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

22
Pasta **integral s/gluten** con salsa de queso
Tortilla de patata con ensalada variada
Macedonia de fruta de temporada

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 **s/gluten o pollo al horno/plancha** con ensalada variada
Fruta de temporada

27
Pasta **integral s/gluten** 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

29
Arroz 3 delicias (zanahoria, maíz, guisantes)
Revuelto de huevos con jamón dulce **s/gluten o sin jamón** 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

31
Vichyssoise
Barritas de merluza **s/gluten o merluza al horno/plancha** 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 ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Todos los platos se cocinan con aceite de oliva.

Los platos servidos en este menú serán sin GLUTEN. El pan servido en este menú será sin GLUTEN.

Es obligatorio consultar siempre las etiquetas del proveedor para asegurar que no contiene GLUTEN o posibles trazas.

Todos los procesados, precocinados y embutidos servidos serán sin GLUTEN o posibles trazas. En caso contrario, se sustituirá por un plato libre de GLUTEN.

Todas las salsas servidas en este menú están elaboradas con harina sin GLUTEN.

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.

