



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

4

Ensalada de pasta **integral** con vegetales
Tortilla de calabacín con ensalada variada
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

5

Arroz a la cazuela con verduras
Salmón especiado al horno con juliana de verduras de temporada
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

6

Alubias con pisto de verduras
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada
Fruta de temporada
Fruta natural de temporada

9

Crema de verduras
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan untado con queso fresco

10

Ensalada de arroz
Barritas de merluza con ensalada
Yogur natural sin azúcar
Fruta natural de temporada

11



12

Pasta **integral** al pesto
Halibut a la plancha con ensalada variada
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

13

Lentejas salteadas con verduras
Dados de pavo al horno con verdura asada
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

16

Vichyssoise
Pollo rebozado casero con ensalada variada
Fruta de temporada
Fruta natural de temporada

17

Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso
Bacalao a la portuguesa
Yogur natural sin azúcar
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

18

Guisantes con patata y cebolla
Tortilla francesa con ensalada variada
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

19

Tricolor de verduras
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada variada
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

20

Paella de verduras y pollo
Lenguado al horno con patatas y cebolla al horno
Fruta de temporada
Fruta natural de temporada

23

Fideos a la cazuela
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

24

Judías verdes con dados de patata y aceite
Croquetas de pollo con ensalada variada
Yogur natural sin azúcar
Fruta natural de temporada

25

Ensalada de alubias blancas con vegetales
Revuelto de huevos con jamón dulce con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan con chocolate

26

Risotto de champiñones
Merluza al horno con calabacín al horno
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

PROTEINA VEGETAL 27

Menestra de verduras
Garbanzos y verduras de temporada
Fruta de temporada
Pan untado con queso fresco

30

Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Salmón especiado al horno con juliana de verduras de temporada
Fruta de temporada
Fruta natural de temporada



¿Sabías que el higo contiene más fibra que el kiwi y la ciruela? Siendo así una fruta clave para favorecer el tránsito intestinal, evitando el estreñimiento (*Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación*)



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 sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

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.

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

