



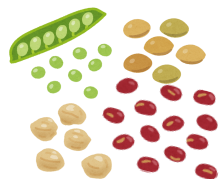
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que las legumbres son una fuente excelente de proteínas de origen vegetal? Su aporte en proteínas oscila entre el 19% y el 36%, convirtiéndose en uno de los alimentos principales de proteína vegetal. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN)).



1

Festivo

4

Pasta **integral** con salsa de queso
Salchichas veganas con patata y cebolla al horno
Fruta de temporada

5

Verduras salteadas de temporada con patata
Garbanzos salteados con pisto de verduras
Yogur natural sin azúcar

6

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Macedonia de fruta de temporada

7

Arroz con tomate
Tortilla de queso con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Fruta de temporada

8

Jardinera de verduras
Alubias con pisto de verduras
Fruta de temporada

11

Guisantes con patata y cebolla
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

12

Pasta **integral** a la napolitana
Hamburguesa vegana al horno con calabacín al horno
Yogur natural sin azúcar

13

Judías verdes con dados de patata y aceite
Lentejas salteadas con verduras
Fruta de temporada

14

Arroz a la cazuela con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Macedonia de fruta de temporada

15

PROTEINA VEGETAL

Coliflor, brócoli y patata
Garbanzos y verduras de temporada
Fruta de temporada

18

Paella de verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Fruta de temporada

19

Crema de calabacín y puerro
Garbanzos salteados con salsa de tomate y verduras
Yogur natural sin azúcar

20

Lentejas guisadas con patata
Revuelto de huevos con **queso** con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Macedonia de fruta de temporada

21

Tricolor de verduras
Hamburguesa vegana con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Fruta de temporada

22

Fideuá de verduras
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta de temporada

25

Crema de calabaza
Hamburguesa **vegana** con cebolla caramelizada
Fruta de temporada

26

Menestra de verduras
Garbanzos estofados con espinacas
Yogur natural sin azúcar

27

Sopa de **verduras** con fideos
Salchichas veganas con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Fruta de temporada

28

Hortalizas salteadas con patata
Guisantes con sofrito de **tomate y cebolla**
Macedonia de fruta de temporada

29

Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla francesa con patata y cebolla al horno
Fruta de temporada

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.

