



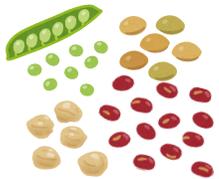
Lunes - Monday

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 s/gluten** con salsa de queso  
Bacalao al horno con patata y cebolla al horno  
Fruta de temporada

5

Verduras salteadas de temporada con patata  
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz  
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  
Merluza **al horno/plancha** con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga  
Fruta de temporada

8

Alubias con pisto de verduras  
Dados de pavo a la jardinera  
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 s/gluten** a la napolitana  
Salmón especiado al horno con calabacín al horno  
Yogur natural sin azúcar

13

Judías verdes con dados de patata y aceite  
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas  
Fruta de temporada

14

Arroz a la cazuela con verduras  
Halibut con ajo y perejil con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria  
Macedonia de fruta de temporada

**PROTEINA VEGETAL**

15

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

18

Paella de verduras  
Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria  
Fruta de temporada

19

Crema de calabacín y puerro  
Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones  
Yogur natural sin azúcar

20

Lentejas guisadas con patata  
Revuelto de huevos con jamón dulce **s/gluten o sin jamón** con ensalada de lechuga, maíz y tomate  
Macedonia de fruta de temporada

21

Tricolor de verduras  
**Pollo al horno/plancha** con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga  
Fruta de temporada

22

**Fideuá s/gluten** de verduras  
Merluza a la portuguesa **s/gluten**  
Fruta de temporada

25

Crema de calabaza  
Hamburguesa mixta con cebolla caramelizada  
Fruta de temporada

26

Garbanzos estofados con espinacas  
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas  
Yogur natural sin azúcar

27

Sopa de ave con **fideos s/gluten**  
Bacalao rebozado **s/gluten o al horno/plancha** con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga  
Fruta de temporada

28

Guisantes con sofrito de tomate, cebolla y jamón  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
Macedonia de fruta de temporada

29

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

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.

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](mailto:info@cesnut.com)