



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
2 Judías verdes con dados de patata y aceite Ternera al horno/plancha a la jardinera Fruta de temporada	3 Arroz con tomate Halibut con ajo y perejil y ensalada de lechuga, maíz y tomate Yogur natural sin azúcar	4 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo a la cazuela con salsa de tomate Macedonia de fruta de temporada	5 Pasta integral s/gluten al pesto Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Fruta de temporada	6 <i>Festivo</i>
9 Arroz a la cazuela con verduras Lenguado al horno con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Fruta de temporada	10 Guisantes con sofrito de tomate y cebolla Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural sin azúcar	11 Verduras salteadas de temporada con patata Dados de pavo al horno con calabacín al horno Fruta de temporada	12 Sopa de pollo con fideos s/gluten Merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Macedonia de fruta de temporada	13 <i>PROTEÍNA VEGETAL</i> Tricolor de verduras Garbanzos estofados verduras de temporada Fruta de temporada
16 Pasta integral s/gluten con salsa amatriciana Salmón especiado al horno con verdura asada Fruta de temporada	17 Coliflor, brócoli y patata Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural sin azúcar	18 Arroz tres delicias Tortilla de atún con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Macedonia de fruta de temporada	19 Lentejas guisadas con verduras Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	20 Crema de verduras Lomo de cerdo a la plancha con patata y cebolla al horno Fruta de temporada
23 <i>Festivo</i>	24 <i>¡Feliz Nochebuena!</i>	25 <i>¡Feliz Navidad!</i>	26 <i>Festivo</i>	27 <i>Festivo</i>
30 <i>Festivo</i>	31 <i>¡Feliz Nochevieja!</i>	 <p>¿Sabías que el consumo de vegetales y hortalizas debe estar presente en todas las comidas y forma parte de la base de la alimentación mediterránea? ¡En invierno la mejor manera de aumentar su ingesta es con cremas creativas y muy nutritivas!</p>		

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

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


