



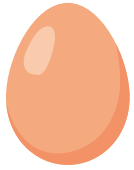
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que los huevos son fuente de aminoácidos, energía, oligoelementos esenciales y vitaminas? Incorporar el huevo a la dieta es muy beneficioso para la salud. (Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)).

1
¡Feliz año nuevo!

2
Festivo

3
Festivo



6
Día de Reyes

7
Paella mixta
Halibut al horno con hortalizas asadas
Yogur natural sin azúcar

8
Pasta **integral s/gluten** con salsa de queso
Revuelto de huevos con jamón dulce con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Macedonia de fruta de temporada

9
Brócoli con patata
Dados de pavo a la jardinera con calabacín al horno
Fruta de temporada

10
Guisado de alubias blancas
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta de temporada



13
Sopa de pollo con fideos **s/gluten**
Bacalao rebozado casero **s/gluten o bacalao al horno/plancha** con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Fruta de temporada

14
Lentejas salteadas con verduras
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural sin azúcar

15
Crema de calabacín y puerro
Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones y ensalada variada
Fruta de temporada

16
Arroz tres delicias
Merluza a la portuguesa **s/gluten o merluza al horno con ensalada variada**
Macedonia de fruta de temporada

17 **PROTEINA VEGETAL**
Menestra de verduras
Estofado de garbanzos
Fruta de temporada

20
Arroz con salsa de tomate
Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria
Fruta de temporada

21
Crema de verduras
Pollo al horno/plancha con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Yogur natural sin azúcar

22
Guisantes con patata y cebolla
Salmón especiado al horno con hortalizas asadas
Macedonia de fruta de temporada

23
Tricolor de verduras
Albóndigas **s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha** a la jardinera
Fruta de temporada

24
Fideuá **s/gluten**
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Fruta de temporada



27
Pasta **integral s/gluten** al pesto
Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Fruta de temporada

28
Garbanzos con pisto
Pavo al horno con ensalada variada
Yogur natural sin azúcar

29
Arroz a la cazuela con verduras
Bacalao al horno con calabacín al horno
Fruta de temporada

30
Judías verdes con dados de patata y aceite
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con cebolla caramelizada
Macedonia de fruta de temporada

31
Lentejas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
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

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

