



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

3

4

5

6

7

*Vacaciones de Carnaval*

Pasta **integral** con salsa amatriciana

Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y maíz

Macedonia de fruta de temporada

Fruta natural de temporada

Guisantes con patata y cebolla

Lenguado al horno con verdura asada

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con queso

10

Judías verdes con dados de patata y aceite

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Fruta de temporada

Fruta natural de temporada

11

Arroz tres delicias

Jamonicos de pollo a la catalana con pasas y piñones y ensalada variada

Yogur natural sin azúcar

Pan untado con queso fresco

12

Lentejas guisadas a la riojana

Rvuelto de huevos con jamón dulce con ensalada de lechuga, maíz y tomate

Macedonia de fruta de temporada

Fruta natural de temporada

13

Fideos a la cazuela

Bacalao con ajo y perejil con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

14

**PROTEÍNA VEGETAL**

Menestra de verduras

Estofado de garbanzos

Fruta de temporada

Fruta natural de temporada

17

Arroz con tomate

Merluza a la plancha con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

18

Guisado de alubias blancas

Croquetas de pollo con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Yogur natural sin azúcar

Fruta natural de temporada

19

Pasta **integral** con salsa de queso

Lomo de cerdo a la plancha con calabacín al horno

Fruta de temporada

Pan untado con queso fresco

20

Lentejas salteadas con verduras

Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Macedonia de fruta de temporada

Fruta natural de temporada

21

Crema de calabaza

Dados de pavo al horno con pisto de verduras y garbanzos

Fruta de temporada

Pan con chocolate

24

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla

Tortilla de patata con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga

Fruta de temporada

Fruta natural de temporada

25

Paella de verduras

Salmón especiado al horno con verdura asada

Yogur natural sin azúcar

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

26

Tricolor de verduras

Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada variada con lentejas

Macedonia de fruta de temporada

Fruta natural de temporada

27

Sopa de pollo con fideos

Albóndigas a la jardinera

Fruta de temporada

Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

28

Garbanzos y verduras de temporada

Barritas de merluza con ensalada de tomate, zanahoria y maíz

Fruta de temporada

Fruta natural de temporada

31

Fideuá de verduras

Halibut a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con queso



¿Sabías que con la ingesta de aproximadamente 6 fresas al día se cubriría el 100% de ingesta recomendada diaria de vitamina C? Las fresas pertenecen al grupo de frutos rojos, siendo de gran interés por su composición nutricional. (Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)).



Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos 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)

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.