



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

3

4

5

6

7

Vacaciones de Carnaval

Pasta **integral** con salsa amatriciana **s/cerdo**
Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Macedonia de fruta de temporada

Crema de calabaza
Guisantes con patata y cebolla
Fruta de temporada

10

11

12

13

14

PROTEÍNA VEGETAL

Judías verdes con dados de patata y aceite
Tortilla de queso con patatas fritas
Fruta de temporada

Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Hamburguesa vegana con ensalada variada
Yogur natural sin azúcar

Lentejas guisadas a la riojana
Revuelto de huevos **sin jamón dulce** con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Macedonia de fruta de temporada

Fideos a la cazuela
Alubias con pisto de verduras
Fruta de temporada

Menestra de verduras
Estofado de garbanzos
Fruta de temporada

17

18

19

20

21

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

Coliflor, brócoli y zanahoria
Guisado de alubias blancas
Yogur natural sin azúcar

Pasta **integral** con salsa de queso
Salchichas veganas con calabacín al horno
Fruta de temporada

Lentejas salteadas con verduras
Tortilla de queso con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Macedonia de fruta de temporada

Crema de calabaza
Garbanzos estofados con espinacas
Fruta de temporada

24

25

26

27

28

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Tortilla de patata con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Fruta de temporada

Paella de verduras
Hamburguesa vegana con verdura asada
Yogur natural sin azúcar

Tricolor de verduras
Lentejas guisadas con patata
Macedonia de fruta de temporada

Sopa de **verduras** con fideos
Albóndigas veganas a la jardinera
Fruta de temporada

Garbanzos y verduras de temporada
Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

31

Fideuá de verduras
Salchichas veganas con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta de temporada



¿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 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

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.

