



Lunes - Monday

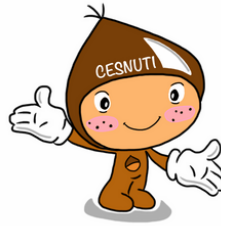
Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

PROTEÍNA VEGETAL



7

Pasta **integral** a la napolitana
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Fruta de temporada
Fruta natural de temporada

14

1

Lentejas guisadas con patata
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Yogur natural sin azúcar
Fruta natural de temporada

8

Arroz a la cazuela con verduras
Bacalao al horno con pisto de verduras y garbanzos
Yogur natural sin azúcar
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

15

2

Vichyssoise
Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas
Fruta de temporada
Pan untado con queso fresco

9

Guisantes con patata y cebolla
Revuelto de huevos con jamón dulce con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

16

3

Arroz con tomate
Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones con ensalada variada
Macedonia de fruta de temporada
Fruta natural de temporada

10

Crema de verduras
Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con queso

17

4

Tricolor de verduras
Garbanzos estofados con espinacas
Fruta de temporada
Fruta natural de temporada

11

Alubias con pisto de verduras
Hamburguesa casera de ternera con cebolla caramelizada
Fruta de temporada
Pan con chocolate

18

Vacaciones de Semana Santa

21

22

23

24

25

Vacaciones de Semana Santa

28

Coliflor, brócoli y patata
Tortilla de atún con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

29

Lentejas estofadas con verduras
Pavo al horno con calabacín al horno
Yogur natural sin azúcar
Fruta natural de temporada

30

Pasta **integral** al pesto
Salmón especiado al horno con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada



¿Sabías que las freidoras de aire son una opción saludable para cocinar ya que se utiliza muy poco aceite? Además, permite cocinar una gran variedad de alimentos proporcionando una amplia versatilidad en la alimentación.

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.



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

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

