



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

PROTEÍNA VEGETAL



1

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

2

Vichyssoise  
**Hamburguesa vegana** con patatas fritas  
Fruta de temporada

3

Arroz con tomate  
**Tortilla francesa** con ensalada variada  
Macedonia de fruta de temporada

4

Tricolor de verduras  
Garbanzos estofados con espinacas  
Fruta de temporada

7

Pasta **integral** a la napolitana  
**Tortilla de queso** con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria  
Fruta de temporada

8

Arroz a la cazuela con verduras  
**Albóndigas veganas** con pisto de verduras y garbanzos  
Yogur natural sin azúcar

9

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

10

Crema de verduras  
**Lentejas salteadas con verduras**  
Fruta de temporada

11

Alubias con pisto de verduras  
**Hamburguesa vegana** con cebolla caramelizada  
Fruta de temporada

14

15

16

17

18

*Vacaciones de Semana Santa*

21

22

23

24

25

*Vacaciones de Semana Santa*

28

29

30

Coliflor, brócoli y patata  
Tortilla de **calabacín** con ensalada de tomate, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**Crema de verduras**  
Lentejas estofadas con verduras  
Yogur natural sin azúcar

Pasta **integral** al pesto  
**Salchichas veganas** con ensalada de lechuga, tomate y cebolla  
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](mailto:info@cesnut.com)