



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  
Lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas  
Fruta de temporada

3

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

4

Tricolor de verduras  
Garbanzos estofados con espinacas  
Fruta de temporada

7

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

8

Arroz a la cazuela con verduras  
Bacalao al horno con pisto de verduras y garbanzos  
Yogur natural sin azúcar

9

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

10

Crema de verduras  
**Pollo al horno/plancha** con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas  
Fruta de temporada

11

Alubias con pisto de verduras  
Hamburguesa casera de ternera 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 atún con ensalada de tomate, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

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

Pasta **integral s/gluten** al pesto  
Salmón especiado al horno 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.

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 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)