



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que el nombre de patata proviene de la fusión de las palabras "papa" y "batata"? La patata es un tubérculo básico en todas las cocinas del mundo, siendo uno de los alimentos más consumidos.



1

Festivo

2

Judías verdes con dados de patata y aceite

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

Fruta de temporada

Fruta natural de temporada

5

Crema de calabaza

Albóndigas a la jardinera

Fruta de temporada

Fruta natural de temporada

6

Fideos a la cazuela

Halibut al horno con ensalada variada con lentejas

Yogur natural sin azúcar

Pan untado con queso fresco

7

Garbanzos y verduras de temporada

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

Macedonia de fruta de temporada

Fruta natural de temporada

8

Arroz con salsa tomate

Bacalao a la portuguesa

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

9

Guisantes con patata y cebolla

Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada

Fruta natural de temporada

12

Pasta **integral** con salsa amatriciana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

13

Judías verdes con dados de patata y aceite

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Yogur natural sin azúcar

Fruta natural de temporada

14

Lentejas salteadas con verduras

Barritas de merluza con ensalada de tomate, zanahoria y maíz

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con queso

15

Vichyssoise

Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga

Macedonia de fruta de temporada

Fruta natural de temporada

16

Ensalada de arroz

Salmón especiado al horno con pisto de verduras y garbanzos

Fruta de temporada

Pan con chocolate

19

Verduras salteadas de temporada con patata

Pollo rebozado casero con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Fruta de temporada

Fruta natural de temporada

20

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla

Lenguado con ajo y perejil con verdura asada

Yogur natural sin azúcar

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

21

Pasta **integral** con salsa de queso

Revuelto de huevos con jamón dulce con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria

Macedonia de fruta de temporada

Fruta natural de temporada

22

Paella de verduras

Bacalao a la plancha con ensalada variada

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con queso de untar

23

Crema de calabacín y puerro

Hamburguesa de garbanzos con cebolla caramelizada

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón

26

Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)

Merluza al horno con patata y cebolla al horno

Fruta de temporada

Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

27

Menestra de verduras

Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Yogur natural sin azúcar

Fruta natural de temporada

28

Alubias con pisto de verduras

Salmón especiado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

29

Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso

Dados de pavo al horno con verdura asada

Macedonia de fruta de temporada

Fruta natural de temporada

30

Lentejas guisadas a la riojana

Tortilla de atún con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga

Fruta de temporada

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

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 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

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

