

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

!Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!



3

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Melón

4

Ensalada de alubias blancas
Bacalao a la portuguesa **s/gluten o bacalao al horno/plancha con ensalada**
Macedonia

5

Crema de calabacín y puerro
Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones y ensalada de lechuga, maíz y tomate
Sandía

8

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Hamburguesa mixta **s/gluten o ternera al horno/plancha** con patatas fritas
Sandía

9

Pasta **integral s/gluten** con salsa de queso
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Yogur natural sin azúcar

10

Menestra de verduras
Dados de pavo a la jardinera con ensalada variada con lentejas
Melón

11

Festivo

12

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

15

Crema de calabaza
Pollo rebozado casero **s/gluten o pollo al horno/plancha** con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Naranja

16

Ensalada de pasta **integral s/gluten** con vegetales
Halibut al horno con pisto de verduras y garbanzos
Yogur natural sin azúcar

17

Lentejas con verduras
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Sandía

18

Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Macedonia

19

Garbanzos y verduras de temporada
Merluza con ajo y perejil y verdura asada
Melón

22

Paella de verduras
Tortilla de atún con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Melón

23

Judías verdes con dados de patata y aceite
Pollo al horno/plancha con ensalada variada
Yogur natural sin azúcar

24

Guisantes con patata y cebolla
Salmón especiado al horno con calabacín al horno
Macedonia

25

Fideos **s/gluten** a la cazuela
Dados de pavo al horno con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Sandía

26

Brócoli con patata
Lentejas guisadas con patata
Naranja

PROTEÍNA VEGETAL

29

Tricolor de verduras
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con cebolla caramelizada
Melón

30

Garbanzos con pisto
Lenguado a la plancha con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Yogur natural sin azúcar



¿Sabías que los frutos secos son una fuente concentrada de nutrientes esenciales, incluyendo proteínas, grasas saludables, fibra, vitaminas y minerales?



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, n.º colegiada CAT0681.

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.