

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!



8
Guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Sandía
Pan untado con queso fresco

9
Pasta integral con salsa de queso
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Yogur natural sin azúcar
Pera

15
Crema de calabaza
Pollo rebozado casero con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Naranja
Palitos de pan con queso fresco y manzana

16
Ensalada de pasta integral con vegetales
Halibut al horno con pisto de verduras y garbanzos
Yogur natural sin azúcar
Plátano

22
Paella de verduras
Tortilla de atún con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Melón
Manzana

23
Judías verdes con dados de patata y aceite
Croquetas de pollo con ensalada variada
Yogur natural sin azúcar
Bocadillo de pan con queso de untar

29
Tricolor de verduras
Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con cebolla caramelizada
Melón
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

30
Garbanzos con pisto
Lenguado a la plancha con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Yogur natural sin azúcar
Manzana

3
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Melón
Palitos de pan con queso fresco y plátano

10
Menestra de verduras
Dados de pavo a la jardinera con ensalada variada con lentejas
Melón
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón

17
Lentejas con verduras
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Sandía
Bocadillo de pan con queso

24
Guisantes con patata y cebolla
Salmón especiado al horno con calabacín al horno
Macedonia
Plátano



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

4
Ensalada de alubias blancas
Bacalao a la portuguesa
Macedonia
Manzana

11
<i>Festivo</i>

18
Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Macedonia
Pera

25
Fideos a la cazuela
Dados de pavo al horno con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Sandía
Pan con chocolate

5
Crema de calabacín y puerro
Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones y ensalada de lechuga, maíz y tomate
Sandía
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

12
Ensalada de arroz
Salmón especiado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Macedonia
Manzana

19
Garbanzos y verduras de temporada
Merluza con ajo y perejil y verdura asada
Melón
Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

26
Brócoli con patata
Lentejas guisadas con patata
Naranja
Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón

- 1 Cereales que contienen gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuete
- 6 Soja
- 7 Leche y derivados
- 8 Frutos secos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Granos de sésamo
- 12 Anhídrido sulfuroso y sulfitos
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos

PROTEÍNA VEGETAL

Declaración de alérgenos: en cumplimiento de reglamento (EU) N° 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor. Disponible en la Dirección del Centro.

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, n° colegiada CAT0681.