



Lunes - Monday

3

Paella de verduras

Tortilla francesa con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz)

Manzana

Martes - Tuesday

4

Menestra de verduras

Albóndigas veganas con ensalada de lechuga, maíz y tomate

Yogur natural sin azúcar

Miércoles - Wednesday

5

Lentejas estofadas con verduras

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

Macedonia

Jueves - Thursday

6

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla

Pasta **integral** con salsa de queso

Naranja

Viernes - Friday

7

Crema de calabaza y boniato

Hamburguesa vegana con patatas fritas

Plátano

10

Sopa de verduras con fideos

Salchichas veganas con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas

Pera

11

Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso

Tortilla francesa con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz)

Yogur natural sin azúcar

12

Brócoli con patata

Alubias con pisto de verduras

Naranja

13

Verduras salteadas de temporada con patata

Garbanzos con vegetales de temporada

Macedonia

14

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

Tortilla de patata con hortalizas asadas

Manzana

17

Crema de calabacín y puerro

Lentejas salteadas con verduras

Plátano

18

Fideuá de verduras

Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga

Yogur natural sin azúcar

19

Guisantes con patata y cebolla

Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria

Macedonia

20

Arroz con tomate

Albóndigas veganas a la jardinera

Manzana

21

Judías verdes con dados de patata y aceite

Hamburguesa de garbanzos con cebolla caramelizada

Naranja

24

Sopa de verduras con fideos

Salchichas veganas con pisto de verduras y garbanzos

Manzana

25

Tricolor de verduras

Guisado de alubias blancas

Yogur natural sin azúcar

26

Crema de verduras

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas

Naranja

27

Verduras salteadas de temporada con patata

Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso

Macedonia

28

Arroz a la cazuela con verduras

Tortilla francesa con calabacín al horno

Mandarina

La declaración de alérgenos, conforme al Reglamento (UE) N° 1169/2011 sobre la información proporcionada al consumidor, está disponible en la Dirección del Centro.

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.

Es obligatorio consultar siempre las etiquetas del proveedor para asegurar que no contiene carne ni pescado o posibles trazas.

Todos los procesados, precocinados y embutidos servidos serán sin carne ni pescado o posibles trazas.

En caso contrario, se sustituirá por un plato libre de carne y pescado.



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!



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.

