



Lunes - Monday

3

Paella de verduras
Bacalao a la portuguesa **s/gluten o bacalao al horno/plancha con ensalada**
Manzana

Martes - Tuesday

4

Menestra de verduras
Pollo rebozado casero **s/gluten o pollo al horno/plancha** 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

Pasta **integral s/gluten** con salsa de queso
Halibut al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Naranja

Viernes - Friday

7

Crema de calabaza y boniato
Hamburguesa mixta **s/gluten o ternera al horno/plancha** con patatas fritas
Plátano

10

Sopa de pollo con fideos **s/gluten**
Salmón especiado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Pera

11

Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso
Tortilla de atún con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz)
Yogur natural sin azúcar

12

Brócoli con patata
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Naranja

13

Garbanzos con vegetales de temporada
Dados de pavo al horno con calabacín al horno
Macedonia

14

Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Merluza con ajo y perejil con hortalizas asadas
Manzana

17

Crema de calabacín y puerro
Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Plátano

18

Fideuá **s/gluten** de verduras
Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Yogur natural sin azúcar

19

Guisantes con patata y cebolla
Lenguado al horno con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Macedonia

20

Arroz con tomate
Albóndigas **s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha** a la jardinera
Manzana

21

Judías verdes con dados de patata y aceite
Hamburguesa de garbanzos con cebolla caramelizada
Naranja

24

Sopa de pollo con fideos **s/gluten**
Salmón especiado al horno con pisto de verduras y garbanzos
Manzana

25

Guisado de alubias blancas
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Yogur natural sin azúcar

26

Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Naranja

27

Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso
Pollo al horno/plancha con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Macedonia

28

Arroz a la cazuela con verduras
Bacalao con ajo y perejil 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.

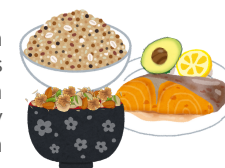
Los platos servidos en este menú serán sin GLUTEN. El pan servido en este menú será sin GLUTEN.

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.



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.

