



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1	2	3	4	5
Pasta integral a la napolitana Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga, maíz y tomate Naranja	Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de garbanzos con patatas fritas Yogur natural sin azúcar	Arroz tres delicias s/jamón dulce Salchichas veganas con calabacín al horno Macedonia	Crema de calabaza Lentejas salteadas con verduras Mandarina	Guisantes con patata y cebolla Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Manzana
8	9	10	11	12
<i>Festivo</i>	Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Yogur natural sin azúcar	Coliflor, brócoli y patata Alubias con pisto de verduras Manzana	Fideos a la cazuela s/carne y con caldo vegetal Tortilla de calabacín con verdura asada Macedonia	Verduras salteadas de temporada con patata Hamburguesa vegana con calabacín al horno Naranja
15	16	17	18	19
Sopa de verduras con fideos Albóndigas veganas a la jardinera Plátano	Judías verdes con dados de patata y aceite Garbanzos estofados con espinacas Yogur natural sin azúcar	Paella de verduras Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Macedonia	Menestra de verduras Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso Naranja	Crema de verduras Pizza cuatro quesos Fruta de temporada

22 al 31

Vacaciones de Navidad

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 cacao proviene de una planta tropical que crece en países cálidos como Ghana, Brasil, Costa de Marfil o Indonesia. Sus frutos contienen semillas que, después de ser fermentadas y secadas, se pueden transformar en polvo de cacao o chocolate. El cacao puro contiene nutrientes como hierro, magnesio y antioxidantes naturales. Es un alimento muy apreciado en todo el mundo.



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, n° colegiada CAT0681.

