



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
1 Pasta integral s/gluten a la napolitana Tortilla de atún con ensalada de lechuga, maíz y tomate Naranja	2 <i>PROTEÍNA VEGETAL</i> Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de garbanzos con patatas fritas Yogur natural sin azúcar	3 Arroz tres delicias Merluza al horno con calabacín al horno Macedonia	4 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo a la cazuela con salsa de tomate con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Mandarina	5 Guisantes con patata y cebolla Lenguado a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Manzana
8 <i>Festivo</i>	9 Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria Yogur natural sin azúcar	10 Alubias con pisto de verduras s/gluten Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Manzana	11 Fideos s/gluten a la cazuela Salmón especiado al horno con verdura asada Macedonia	12 Verduras salteadas de temporada con patata Pavo al horno con calabacín al horno Naranja
15 Sopa de pollo con fideos s/gluten Albóndigas s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha a la jardinera Plátano	16 Carbanzos estofados con espinacas Bacalao rebozado casero s/gluten o bacalao al horno/plancha con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga Yogur natural sin azúcar	17 Paella mixta Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Macedonia	18 Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso Solomillo de pollo a las finas hierbas al horno con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Naranja	19 Crema de verduras Pizza prosciutto s/gluten o lomo de cerdo a la plancha con patatas fritas 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.

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.



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

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.

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n° colegiada CAT0681.

