



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1 al 7

Vacaciones de Navidad

8

Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso
Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Naranja

9

Judías verdes con dados de patata y aceite
Salchichas veganas con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Manzana

12

Sopa de **verduras** con fideos
Tortilla de patata con hortalizas asadas
Mandarina

13

Tricolor de verduras
Garbanzos con vegetales de temporada
Yogur natural sin azúcar

14

Crema de calabacín y puerro
Albóndigas veganas a la jardinera
Macedonia

15

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Manzana

16

Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso
Tortilla **de calabacín** con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz)
Naranja

19

Crema de calabaza y boniato
Lentejas salteadas con verduras
Mandarina

20

Menestra de verduras
Guisado de alubias blancas
Yogur natural sin azúcar

21

Fideuá de verduras
Tortilla **a la francesa** con patatas fritas
Naranja

22

Coliflor, brócoli y patata
Estofado de garbanzos
Macedonia

23

Arroz con tomate
Tortilla de calabacín con ensalada variada con lentejas
Manzana

26

Sopa de **verduras** con fideos
Garbanzos estofados con espinacas
Plátano

27

Crema de verduras
Tortilla de patata con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Yogur natural sin azúcar

28

Lentejas estofadas con verduras
Hamburguesa vegana con cebolla caramelizada
Macedonia

29

Arroz a la cazuela con verduras
Tortilla **a la francesa** con hortalizas asadas
Naranja

30

Verduras salteadas de temporada con patata
Guisantes con sofrito de tomate, cebolla **s/jamón**
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.



Las frutas como la naranja, la mandarina, el pomelo y el kiwi aportan más beneficios cuando se consumen enteros, ya que conservan la vitamina C, la fibra y otros nutrientes que se pierden en forma de zumo. Entre las verduras ricas en vitamina C destaca el tomate, fácilmente incorporable a las comidas diarias. Escoger frutas y verduras enteras ayuda a mantener una alimentación más completa y equilibrada.



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.

