



Lunes - Monday
2
Arroz a la cazuela con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Manzana

Martes - Tuesday
3
Crema de calabaza
Garbanzos con vegetales de temporada
Yogur natural sin azúcar

Miércoles - Wednesday
4
Pasta integral con sofrito de tomate casero y queso
Tortilla de calabacín con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Plátano

Jueves - Thursday
5
Coliflor con bechamel gratinada
Albóndigas veganas a la jardinera
Macedonia

Viernes - Friday
6
Tricolor de verduras
Lentejas estofadas con verduras
Naranja

9
Verduras salteadas de temporada con patata
Salchichas veganas con cebolla caramelizada
Mandarina

10
Crema de verduras
Alubias con pisto de verduras
Yogur natural sin azúcar

11
Paella de verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Macedonia

12
Coliflor, brócoli y patata
Guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Plátano

13
Pasta integral con salsa de queso
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Naranja

16
Garbanzos con pisto
Tortilla de calabacín con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Plátano

17
Fideuá de verduras
Albóndigas veganas con patata y cebolla al horno
Yogur natural sin azúcar

18
Crema de verduras y legumbres
Hamburguesa de setas y manzana con ensalada de tomate zanahoria y maíz
Manzana

19
Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Macedonia

20
Judías verdes con dados de patata y aceite
Lentejas salteadas con verduras
Mandarina

23
Sopa de verduras con fideos
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Naranja

24
Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa vegana con patatas fritas
Yogur natural sin azúcar

25
Brócoli con patata
Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso
Macedonia

26
Menestra de verduras
Tortilla de patata con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Plátano

27
Arroz tres delicias s/jamón dulce
Salchichas veganas con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Manzana

30

31

Vacaciones de Pascua

Las frutas su un grupo de alimentos especialmente ricos en vitaminas, minerales, agua y fibra. La fibra es un componente propio de los alimentos vegetales que aporta numerosos beneficios para la salud, como el correcto funcionamiento del tránsito intestinal. Consumir fibra es fácil puesto que incorporando verduras, cereales integrales, legumbres y frutas a nuestra dieta, se puede lograr su consumo recomendado y disfrutar de sus beneficios.

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.



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.

