



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
Jamoncitos de pollo a la cazuela con salsa de tomate con pisto de verduras y garbanzos
Yogur natural sin azúcar

Miércoles - Wednesday

4

Pasta **integral s/gluten** con sofrito de tomate casero y queso
Merluza con ajo y perejil con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Plátano

Jueves - Thursday

5

Coliflor gratinada con queso **s/bechamel**
Albóndigas **s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha** a la jardinera
Macedonia

Viernes - Friday

6

Lentejas estofadas con verduras
Salmón especiado al horno con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Naranja

9

Verduras salteadas de temporada con patata
Pechuga de pavo a la plancha con cebolla caramelizada
Mandarina

10

Alubias con pisto de verduras **s/gluten**
Lenguado a la plancha con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz)
Yogur natural sin azúcar

11

Paella de verduras
Lomo de cerdo a la plancha con calabacín al horno
Macedonia

12

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Merluza al horno/plancha con ensalada de lechuga, maíz y tomate
Plátano

13

Pasta **integral s/gluten** con salsa de queso
Tortilla de atún 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 **s/gluten** de verduras
Salmón especiado al horno con patata y cebolla al horno
Yogur natural sin azúcar

18

Crema de verduras y legumbres
Tortilla francesa con ensalada de tomate zanahoria y maíz
Manzana

19

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

20

Judías verdes con dados de patata y aceite
Dados de pavo al horno con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Mandarina

23

Sopa de pollo con fideos **s/gluten**
Bacalao a la portuguesa **s/gluten o bacalao al horno/plancha** con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Naranja

24

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

25

Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso
Halibut al horno con hortalizas asadas
Macedonia

26

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

27

Arroz tres delicias
Pollo rebozado casero **s/gluten o pollo al horno/plancha** 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.



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.º colegiada CAT0681.




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.