



Lunes - Monday

2

Arroz a la cazuela con verduras
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, maíz y tomate

Manzana

Pan con queso en loncha semicurado

9

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

Mandarina

Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

16

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

Plátano

Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

23

Sopa de pollo con fideos
Merluza a la portuguesa con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria

Naranja

Pan con queso en loncha semicurado

30

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

Manzana

10

Alubias con pisto de verduras
Lenguado a la plancha con ensalada variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz)

Yogur natural sin azúcar

Plátano

17

Fideuá de verduras
Salmón especiado al horno con patata y cebolla al horno
Yogur natural sin azúcar

Manzana

24

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

Plátano

31

Miércoles - Wednesday

4

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

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón

11

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

Macedonia

Pan con queso en loncha semicurado

18

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

Manzana

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

25

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

Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

Jueves - Thursday

5

Coliflor con bechamel gratinada

Albóndigas a la jardinera

Macedonia

Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

12

Guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Barritas de merluza con ensalada de lechuga, maíz y tomate

Plátano

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

19

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

Plátano

26

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

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón dulce

Viernes - Friday

6

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

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

13

Pasta **integral** con salsa de queso
Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate y cebolla

Naranja

Manzana

20

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

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón

27

Arroz tres delicias
Pollo rebozado casero con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga

Manzana

Pan con chocolate

Vacaciones de Pascua

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 servirá pan para acompañar las comidas.
Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación.
Todos los platos se cocinan con aceite de oliva.

Las frutas son 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 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.

