



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
4 <b>Guisantes salteados s/jamón</b> Tortilla de patata con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Pera	5 Fideuá <b>integral</b> de verduras <b>Lentejas guisadas con verduras</b> Yogur natural sin azúcar	6 Crema de verduras y legumbres <b>Hamburguesa de verduras</b> con patatas fritas Macedonia	7 Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla) <b>Tortilla francesa</b> con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Mandarina	8 Menestra de verduras <b>Albóndigas veganas a la jardinera</b> con calabacín al horno Naranja
11 Sopa de <b>verduras</b> con fideos <b>integrales</b> <b>Garbanzos con vegetales de temporada</b> Manzana	12 Paella de verduras <b>Hamburguesa vegana</b> con cebolla caramelizada Yogur natural sin azúcar	13 Coliflor con bechamel gratinada Alubias con pisto Pera	14 Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso Tortilla de calabacín con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Naranja	15 Crema de verduras <b>Salchichas veganas</b> a la jardinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Macedonia
18 Arroz a la cazuela con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas Pera	19 <b>Tricolor de verduras</b> <b>Guisantes con patata y cebolla</b> Yogur natural sin azúcar	20 Pasta <b>integral</b> con sofrito de tomate casero y queso <b>Tortilla de calabacín</b> con hortalizas asadas Naranja	21 Crema de calabaza <b>Estofado de garbanzos</b> Macedonia	22 <i>Festivo</i>
25 <i>Festivo</i>	26 Sopa de <b>verduras</b> con fideos <b>integrales</b> Tortilla <b>de patata</b> con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Yogur natural sin azúcar	27 Verduras salteadas de temporada con patata <b>Hamburguesa vegana</b> con pisto de verduras y garbanzos Naranja	28 <b>Crema de calabacín y puerro</b> <b>Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso</b> Macedonia	29 Arroz tres delicias <b>s/jamón dulce</b> <b>Guisado de alubias blancas</b> Plátano

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 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](mailto:info@cesnut.com)

Las legumbres son un grupo de alimentos que nos aportan proteína vegetal. Algunos ejemplos son las lentejas, los garbanzos, las judías blancas, los guisantes o los cacahuets. Nos ofrecen un amplio abanico de preparaciones, sean frías como una ensalada, o calientes, como un potaje. También son útiles para snacks, como en el caso de los cacahuets o el hummus de garbanzos. Esto las convierte en una muy buena alternativa, adaptable a todas las temporadas del año, para reducir el aporte de proteína animal y aumentar el de fibra.

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.