



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
4 Guisantes salteados con jamón Tortilla de patata con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Pera	5 Fideuá integral s/gluten de verduras Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y tomate Yogur natural sin azúcar	6 Crema de verduras y legumbres Hamburguesa de garbanzos con patatas fritas Macedonia	7 Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla) Salmón especiado al horno con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga Mandarina	8 Menestra de verduras Albóndigas s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha a la jardinera con calabacín al horno Naranja
11 Sopa de pollo con fideos integrales s/gluten Merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Manzana	12 Paella de verduras Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada Yogur natural sin azúcar	13 Coliflor gratinada con queso s/beckhamel Alubias con pisto s/gluten 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 Dados de pavo 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 Estofado de garbanzos Salmón especiado al horno con calabacín al horno Yogur natural sin azúcar	20 Pasta integral s/gluten con sofrito de tomate casero y queso Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones con hortalizas asadas Naranja	21 Crema de calabaza Merluza al horno/plancha con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas Macedonia	22 <i>Festivo</i>
25 <i>Festivo</i>	26 Sopa de pollo con fideos integrales s/gluten Tortilla de atún con ensalada de tomate, zanahoria y maíz Yogur natural sin azúcar	27 Verduras salteadas de temporada con patata Lomo de cerdo a la plancha con pisto de verduras y garbanzos Naranja	28 Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso Halibut con ajo y perejil con patatas y cebolla al horno Macedonia	29 Arroz tres delicias Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada Plátano

PROTEÍNA VEGETAL

PROTEÍNA VEGETAL

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.



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

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.