



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<p>4</p> <p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Pera</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón</p>	<p>5</p> <p>Fideuá integral de verduras</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y tomate</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Plátano</p>	<p>6</p> <p>Crema de verduras y legumbres</p> <p>Hamburguesa de verduras con patatas fritas</p> <p>Macedonia</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo</p>	<p>7</p> <p>Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)</p> <p>Salmón especiado al horno con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan con queso en loncha semicurado</p>	<p>8</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Albóndigas a la jardinera con calabacín al horno</p> <p>Naranja</p> <p>Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada</p>
<p>11</p> <p>Sopa de pollo con fideos integrales</p> <p>Merluza al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</p> <p>Manzana</p> <p>Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Manzana</p>	<p>13</p> <p>Coliflor con bechamel gratinada</p> <p>Alubias con pisto</p> <p>Pera</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo</p>	<p>14</p> <p>Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga</p> <p>Naranja</p> <p>Pan con queso en loncha semicurado</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Dados de pavo a la jardinera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Macedonia</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón</p>
<p>18</p> <p>Arroz a la cazuela con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas</p> <p>Pera</p> <p>Manzana</p>	<p>19</p> <p>Estofado de garbanzos</p> <p>Salmón especiado al horno con calabacín al horno</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Plátano</p>	<p>20</p> <p>Pasta integral con sofrito de tomate casero y queso</p> <p>Jamoncitos de pollo a la catalana con pasas y piñones con hortalizas asadas</p> <p>Naranja</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Barritas de merluza con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Macedonia</p> <p>Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada</p>	<p>22</p> <p><i>Festivo</i></p>
<p>25</p> <p><i>Festivo</i></p>	<p>26</p> <p>Sopa de pollo con fideos integrales</p> <p>Tortilla de atún con ensalada de tomate, zanahoria y maíz</p> <p>Yogur natural sin azúcar</p> <p>Manzana</p>	<p>27</p> <p>Verduras salteadas de temporada con patata</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con pisto de verduras y garbanzos</p> <p>Naranja</p> <p>Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso</p> <p>Halibut con ajo y perejil con patatas y cebolla al horno</p> <p>Macedonia</p> <p>Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón</p>	<p>29</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Pechuga de pavo a la plancha con ensalada variada</p> <p>Plátano</p> <p>Pan con chocolate</p>

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 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 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.

- 1 Cereales que contienen gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuete
- 6 Soja
- 7 Leche y derivados
- 8 Frutos secos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Granos de sésamo
- 12 Anhídrido sulfuroso y sulfitos
- 13 Altramuces
- 14 Moluscos

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.