

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

7
Ensalada de pasta integral
(tomate, olivas y huevo duro **s/átún**)
Alubias con pisto de verduras
Melón

8
Arroz tres delicias **s/jamón dulce**
Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Yogur natural sin azúcar

9
Verduras salteadas de temporada con patata
Hamburguesa vegana con calabacín al horno
Macedonia

10
Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso
Tortilla de calabacín con ensalada de pimiento rojo, cebolla y lechuga
Sandía

11
Festivo

14
Guisantes con patata y cebolla
Tortilla francesa con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Sandía

15
Ensalada de arroz
Estofado de garbanzos
Yogur natural sin azúcar

16
Verduras de temporada y lentejas
Hamburguesa de coliflor y queso con patatas fritas
Melón

17
Pasta **integral** con sofrito de tomate casero y queso
Tortilla francesa con ensalada de pimiento rojo, pepino y lechuga
Macedonia

18
Coliflor con bechamel gratinada
Albóndigas veganas con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria
Naranja

21
Pasta **integral** a la napolitana
Tortilla de patata con ensalada de lechuga, pimiento rojo y zanahoria
Melón

22
Tricolor de verduras
Salchichas veganas con cebolla caramelizada
Yogur natural sin azúcar

23
Ensalada de alubias blancas
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Macedonia

24
Paella de verduras
Guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Sandía

25
Crema de verduras
Pasta de lentejas con salsa de tomate y queso
Naranja

28
Arroz de primavera (guisantes, maíz, zanahoria, calabacín y cebolla)
Hamburguesa vegana con pisto de verduras y garbanzos
Sandía

29
Ensalada de pasta **integral** con vegetales
Tortilla **francesa** con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural sin azúcar

30
Menestra de verduras
Garbanzos con pisto
Melón

Mendel utilizó guisantes en sus experimentos porque eran fáciles de cultivar y observar, y así pudo descubrir las leyes básicas de cómo se heredan los rasgos, lo que hoy llamamos herencia mendeliana.



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

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n° colegiada CAT0681.

