



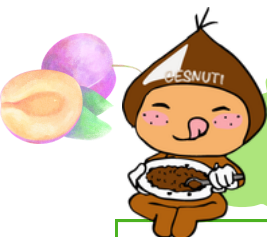
Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!



PROTEÍNA VEGETAL

7

Ensalada de pasta integral s/gluten
(tomate, olivas, huevo duro y atún)
Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate, zanahoria y aceitunas
Melón

8

Arroz tres delicias
Salmón especiado al horno con ensalada de lechuga, pepino y aceitunas
Yogur natural sin azúcar

9

Verduras salteadas de temporada con patata
Lomo de cerdo a la plancha 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
Bacalao a la portuguesa **s/gluten o bacalao al horno/plancha** con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Sandía

15

Ensalada de arroz
Jamoncitos de pollo a la cazuela con salsa de tomate
Yogur natural sin azúcar

16

Verduras de temporada y lentejas
Hamburguesa de garbanzos con patatas fritas
Melón

17

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

18

Coliflor gratinada con queso **s/bechamel**
Halibut con ajo y perejil con patata y cebolla al horno
Naranja

21

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

22

Tricolor de verduras
Butifarra de cerdo a la plancha con cebolla caramelizada
Yogur natural sin azúcar

23

Ensalada de alubias blancas
Salmón especiado al horno con ensalada de tomate, zanahoria y maíz
Macedonia

24

Paella de verduras
Pavo al horno con ensalada variada
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)
Pollo rebozado casero **s/gluten o pollo al horno/plancha** con pisto de verduras y garbanzos
Sandía

29

Ensalada de pasta **integral s/gluten** con vegetales
Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Yogur natural sin azúcar

30

Garbanzos con pisto
Merluza al horno con patata y cebolla al horno
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.

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

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

