

Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¡Bienvenidos y bienvenidas al nuevo curso!

7

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

Bocadillo de queso en loncha semicurado

14

Guisantes con patata y cebolla
Bacalao a la portuguesa con
ensalada de tomate, zanahoria y
maíz
Sandía

Palitos de pan con queso fresco y manzana

21

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

Plátano

28

Arroz de primavera (guisantes, maíz,
zanahoria, calabacín y cebolla)
Pollo rebozado casero con pisto de
verduras y garbanzos
Sandía

Bocadillo de queso en loncha semicurado

8

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

Manzana

15

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

Pera

22

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

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

29

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

Pera

9

Verduras salteadas de temporada
con patata
Lomo de cerdo a la plancha con
calabacín al horno
Macedonia

Bocadillo de pan con aceite de oliva y pavo

16

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

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón

23

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

Manzana

30

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

Pan con chocolate

10

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

Plátano

17

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

Manzana

24

Paella de verduras
Pavo al horno con ensalada variada
Sandía

Palitos de pan con queso fresco y manzana

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.

11

Festivo

18

Coliflor con bechamel gratinada
Halibut con ajo y perejil con patata
y cebolla al horno
Naranja

Bocadillo de queso en loncha semicurado

25

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

Bocadillo de pan con aceite de oliva y jamón



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.

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.

