

Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1

2

3

4

5

## Vacaciones de Semana Santa

8

*Festivo*

9

Crema de calabaza y zanahorias **ECO (7)** (calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla)

Dados de pollo al ajillo (-) con ensalada (-) (tomate, lombarda y maíz)

Yogurt natural (7) y pan integral (1)

10

Ollica de lentejas (-) (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)

Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (tomate, zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

11

Pasta con verduras **ECO** y queso (1,7) (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde)

Bacaladilla en salsa verde (2, 4, 12) con ensalada (-) (maíz y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

12

Arroz con verduras **ECO (9)** (judías verdes, coliflor, brócoli, nabo, coles de bruselas, cebolla, ajo)

Filete de lomo fresco a la plancha con ensalada (-) (tomate y zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

15

Sopa de ave con verduras **ECO**

Bocadito de merluza en tempura casero (4) con ensalada (-) (maíz y zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

16

Ollica de legumbres (-) (cebolla, tomate, zanahoria)

Tortilla de jamón york (1) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

17

Menestra de verduras **ECO (-)** (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)

Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)

Yogurt natural (7) y pan (1)

18

Arroz a la cubana (3)

Filete de rosada al limón (4) con ensalada (-) (tomate y maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

19

Crema de guisantes **ECO** con manzana (-)

Dados de pollo al ajillo (-) con ensalada (tomate y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

22

Arroz a banda (2, 4, 12)

Tortilla francesa (1) con ensalada (-) (tomate, zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan (1)

23

Crema de calabacín y puerro **ECO (7,9)** (cebolla, patata)

Pollo al horno (-) con ensalada (-) (tomate y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

24

Alubias con verduras **ECO** (zanahoria, puerro, cebolla)

Empanadillas de bonito (1, 4) con ensalada (-) (maíz, aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

25

Ensalada de pasta (tomate, maíz) (1)

Bacalao a la andaluza casero (1,4) con ensalada (-) (maíz, zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

26

Cocido con verduras (zanahoria, judía verde, col) y sopa (1)

Ragout de ternera (-) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

29

Judías verdes **ECO** con patata (-)

Pollo al horno a la naranja (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

30

Arroz con tomate (-)

Bacaladilla al horno (4) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)



¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición).



En cumplimiento del reglamento (EU) N°1169/2011 en relación a la declaración de alérgenos tienen disponible en la Dirección del Centro dicha información.

Siguiendo las guías vigentes, se servirá diariamente ensalada variada: lechuga, maíz, zanahoria, tomate, lombarda, aceitunas, etc.

Se servirán frutas variadas y de temporada. Se servirán 3 días a la semana pan blanco y 2 días pan integral.

Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación.

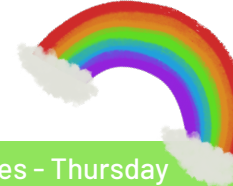
Se utiliza preferentemente aceite de oliva y sal yodada para cocinar.

En este menú se servirán los siguientes pescados: bacaladilla, merluza, rosada y bacalao.



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, nº colegiada CAT0681.



Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1

2

3

4

5

*Vacaciones de Semana Santa*

8

9

10

11

12

*Festivo*Kcal: 502,63  
Prot: 26,51  
Líp: 24,91  
HC: 43,11Kcal: 596,95  
Prot: 25,47  
Líp: 16,35  
HC: 86,98Kcal: 656,90  
Prot: 28,32  
Líp: 17,58  
HC: 97,10Kcal: 615,20  
Prot: 22,43  
Líp: 15,52  
HC: 96,45

15

16

17

18

19

Kcal: 575,28  
Prot: 27,24  
Líp: 19,60  
HC: 72,48Kcal: 687,18  
Prot: 30,45  
Líp: 18,62  
HC: 99,45Kcal: 468,66  
Prot: 24,76  
Líp: 18,82  
HC: 50,07Kcal: 615,54  
Prot: 15,87  
Líp: 10,95  
HC: 100,03Kcal: 574,36  
Prot: 27,39  
Líp: 18,40  
HC: 74,80

22

23

24

25

26

Kcal: 573,91  
Prot: 21,11  
Líp: 22,19  
HC: 72,45Kcal: 581,72  
Prot: 20,72  
Líp: 26,44  
HC: 65,22Kcal: 736,42  
Prot: 22,72  
Líp: 21,00  
HC: 110,18Kcal: 673,94  
Prot: 17,61  
Líp: 13,70  
HC: 120,05Kcal: 762,70  
Prot: 35,01  
Líp: 25,34  
HC: 98,65

29

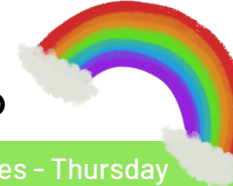
30

Kcal: 535,12  
Prot: 20,34  
Líp: 16,76  
HC: 75,73Kcal: 599,81  
Prot: 20,14  
Líp: 15,69  
HC: 94,51

¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición).



Kcal: energía / Prot: proteína (g) / Líp: grasas (g) / HC: hidratos de carbono (g)



Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1

2

3

4

5

## Vacaciones de Semana Santa

8

*Festivo*

9

Crema de calabaza y zanahorias **ECO (7)** (calabaza, zanahoria, patata, puerro, cebolla)

Dados de pollo al ajillo (-) con ensalada (-) (tomate, lombarda y maíz)

Yogurt natural (7) y pan integral (1)

10

Ollica de lentejas (-) (cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)

Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (tomate, zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

11

Pasta con verduras **ECO** y queso (1,7) (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde)

Tortilla a la francesa (3) con ensalada (-) (maíz y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

12

Arroz con verduras **ECO (9)** (judías verdes, coliflor, brócoli, nabo, coles de bruselas, cebolla, ajo)

Filete de lomo fresco a la plancha con ensalada (-) (tomate y zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

15

Sopa de ave con verduras **ECO**

Pollo al horno (-) con ensalada (-) (maíz y zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

16

Ollica de legumbres (-) (cebolla, tomate, zanahoria)

Tortilla de jamón york (1) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

17

Menestra de verduras **ECO (-)** (patata, judías verdes, coliflor, zanahoria)

Magro de cerdo guisado con salsa de tomate y cebolla (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)

Yogurt natural (7) y pan (1)

18

Arroz a la cubana (3)

Tortilla de queso (1,7) con ensalada (-) (tomate y maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

19

Crema de guisantes **ECO** con manzana (-)

Dados de pollo al ajillo (-) con ensalada (tomate y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

22

Arroz tres delicias (1)

Tortilla francesa (1) con ensalada (-) (tomate, zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan (1)

23

Crema de calabacín y puerro **ECO (7,9)** (cebolla, patata)

Pollo al horno (-) con ensalada (-) (tomate y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

24

Alubias con verduras **ECO** (zanahoria, puerro, cebolla)

Croquetas de pollo (1,3,7) con ensalada (-) (maíz, aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

25

Ensalada de pasta (tomate, maíz) (1)

Tortilla de patatas (1) con ensalada (-) (maíz, zanahoria)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

26

Cocido con verduras (zanahoria, judía verde, col) y sopa (1)

Ragout de ternera (-) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

29

Judías verdes **ECO** con patata (-)

Pollo al horno a la naranja (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

30

Arroz con tomate (-)

Tortilla de calabacín (1) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)



¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición).

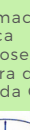


En cumplimiento del reglamento (EU) N°1169/2011 en relación a la declaración de alérgenos tienen disponible en la Dirección del Centro dicha información. Siguiendo las guías vigentes, se servirá diariamente ensalada variada: lechuga, maíz, zanahoria, tomate, lombarda, aceitunas, etc. Se servirán frutas variadas y de temporada. Se servirán 3 días a la semana pan blanco y 2 días pan integral.

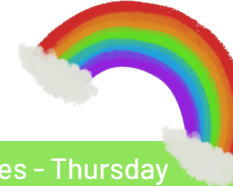
Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Se utiliza preferentemente aceite de oliva y sal yodada para cocinar.

Los platos servidos en este menú serán sin PESCADO. Es obligatorio consultar siempre las etiquetas del proveedor para asegurar que no contiene PESCADO o posibles trazas. Todos los procesados, precocinados y embutidos servidos serán sin PESCADO o posibles trazas. En caso contrario, se sustituirá por un plato libre de 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](mailto:info@cesnut.com)



Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.



Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1

2

3

4

5

## Vacaciones de Semana Santa

8

*Festivo*

9

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

**Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

10

**Desayuno:** Bocadillo de jamón

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

11

**Desayuno:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

**Merienda:** Bocadillo de queso tierno o fresco

12

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

15

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

16

**Desayuno:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

17

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada

**Merienda:** Bocadillo de jamón

18

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

19

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

**Merienda:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

22

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada

**Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

23

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Bocadillo de queso tierno o fresco

24

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

**Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

25

**Desayuno:** Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

**Merienda:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

26

**Desayuno:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

29

**Desayuno:** Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

**Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

30

**Desayuno:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada



¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición).

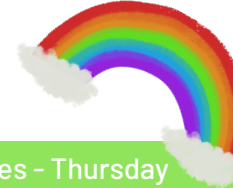


Las propuestas de desayuno y merienda son opciones validadas en base al menú servido del centro, son orientativas y deben adaptarse según la edad, la actividad física y las necesidades nutricionales individuales.

Para los bocadillos se recomienda que el pan sea integral y se utilice aceite de oliva virgen extra.

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos 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](mailto:info@cesnut.com)

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, nº colegiada CAT0681.



Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

1

2

3

4

5

*Vacaciones de Semana Santa*

8

*Festivo*

9

Arroz con verdura

Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición\*

Fruta de temporada

10

Verdura con patata

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

11

Legumbre con verdura

Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

12

Pasta con verdura

Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

15

Verdura con patata

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

16

Pasta con verdura

Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

17

Legumbre con verdura

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada

18

Crema de verduras y patata

Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

19

Arroz con verdura

Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

22

Legumbre con verdura

Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición\*

Fruta de temporada

23

Sopa

Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

24

Verdura con patata

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

25

Legumbre con verdura

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

26

Arroz con verdura

Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

29

Legumbre con verdura

Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur

30

Verdura con patata

Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición\*

Fruta de temporada/Yogur



¿Sabías que el hummus de garbanzo es una muy buena alternativa como fuente de proteína vegetal? Las legumbres son alimentos muy completos de gran valor nutricional ya que destacan por su elevado contenido en proteínas (19%-36%) y un alto contenido en fibra. (Fuente: Fundación Española de la Nutrición).



Las propuestas de cenas son orientativas, deben adaptarse según la edad, la actividad física y las necesidades nutricionales individuales.

GUARNICIONES: lechuga, tomate aliñado, patata al horno, puré de patata, arroz salteado, zanahoria baby, pisto de verduras, pimiento al horno, calabacín a la plancha, espárragos blancos, espárragos, tomate al horno, champiñones salteados, berenjena al horno, judías secas y verduras al wok.

Se recomiendan coccciones suaves como: plancha, horno, papillote, hervido y vapor. Evitando salsas grasas para facilitar la digestión.

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](mailto:info@cesnut.com)

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