



Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que la cereza es el único fruto con hueso no climatérico? Es decir, es una fruta que no madura tras su recolecta. Por ello, el momento de su cosecha es clave para asegurar su madurez ideal. (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación).



1

Festivo

2

Pasta al pesto (1,7,8)

Merluza en tempura casera (1,4) con ensalada (maíz y lombarda) (-)

Yogurt natural (7) y pan integral (1)

3

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

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

6

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

Pollo rebozado casero (1, 3) con ensalada (tomate y zanahoria)

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

7

Ensalada de lentejas (4) (pimiento rojo, maíz)

Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (maíz y zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan (1)

8

Arroz tres delicias vegetal ECO (-)

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

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

9

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

Filete de lomo fresco a la plancha (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

10

Pasta a la carbonara (1,7)

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

13

Arroz a la cubana (3)

Ragout de ternera (-) con ensalada (-) (tomate, lombarda y maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

14

Judías verdes ECO con patata (-)

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

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

15

Crema de guisantes ECO con manzana (-)

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

16

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

Bacalao (4) al horno con ensalada (-) (tomate y zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan integral (1)

17

Cocido de garbanzos con verduras ECO (-) (tomate, cebolla, puerro, zanahoria)

Tortilla de patatas (3) con ensalada (-) (maíz y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

20

Festivo

21

Arroz con tomate (-)

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

22

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

Albóndigas mixtas (1,3) con salsa de tomate y cebolla y con ensalada (-) (maíz y zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan (1)

23

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

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

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

24

Fideuá de verduras con magro (1) (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde)

Dados de pollo al ajillo (-) con ensalada (4) (maíz y atún)

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

27

Paella de verduras ECO (-) (pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli)

Bacalao (2,4,12) en salsa verde con ensalada (-) (tomate y zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan integral (1)

28

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

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

29

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

Tortilla de queso (3,7) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

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

30

Ensalada de pasta (tomate, maíz) (1)

Merluza al horno (4) con ensalada (-) (maíz y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

31

Crema de guisantes ECO con manzana (-)

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

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 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

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



Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¿Sabías que la cereza es el único fruto con hueso no climatérico? Es decir, es una fruta que no madura tras su recolecta. Por ello, el momento de su cosecha es clave para asegurar su madurez ideal. (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación).



1

Festivo

2

Pasta al pesto (1,7,8)

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

Yogurt natural (7) y pan integral (1)

3

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

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

6

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

Pollo rebozado casero (1, 3) con ensalada (tomate y zanahoria)

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

7

Ensalada de lentejas (4)
(pimiento rojo, maíz) o **sin atún**
lentejas con verduras (-) (espinacas,
zanahoria, puerro, cebolla, ajo)

Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (maíz y zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan (1)

8

Arroz tres delicias vegetal **ECO** (-)

Tortilla de patatas (3) con ensalada (-) (tomate y maíz)

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

9

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

Filete de lomo fresco a la plancha (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

10

Pasta a la carbonara (1,7)

Pechuga de pollo a la plancha (-) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

13

Arroz a la cubana (3)

Ragout de ternera (-) con ensalada (-) (tomate, lombarda y maíz)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

14

Judías verdes **ECO** con patata (-)

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

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

15

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

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

16

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

Tortilla de jamón york (3) con ensalada (-) (tomate y zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan integral (1)

17

Cocido de garbanzos con verduras **ECO** (-) (tomate, cebolla, puerro, zanahoria)

Tortilla de patatas (3) con ensalada (-) (maíz y aceitunas)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

20

Festivo

21

Arroz con tomate (-)

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

22

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

Albóndigas mixtas (1,3) con salsa de tomate y cebolla y con ensalada (-) (maíz y zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan (1)

23

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

Tortilla de calabacín (3) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

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

24

Fideuá de verduras con magro (1) (cebolla, pimiento rojo, pimiento verde)

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

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

27

Paella de verduras **ECO** (-) (pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli)

Tortilla francesa (-) con ensalada (-) (tomate y zanahoria)

Yogurt natural (7) y pan integral (1)

28

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

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

29

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

Tortilla de queso (3,7) con ensalada (-) (tomate y aceitunas)

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

30

Ensalada de pasta (tomate, maíz) (1)

Lomo adobado a la plancha (-) con ensalada (-) (maíz y lombarda)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

31

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

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

Fruta de temporada (-) y pan (1)

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 podrás contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a info@cesnut.com

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



Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¿Sabías que la cereza es el único fruto con hueso no climatérico? Es decir, es una fruta que no madura tras su recolecta. Por ello, el momento de su cosecha es clave para asegurar su madurez ideal. (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación).



1

Festivo

2

Kcal: 764,40
Prot: 38,43g
Líp: 34,44g
HC: 75,19g

3

Kcal: 687,18
Prot: 30,45g
Líp: 18,62g
HC: 99,45g

6

Kcal: 587,63
Prot: 25,68g
Líp: 22,91g
HC: 69,68g

7

Kcal: 563,18
Prot: 31,79g
Líp: 20,98g
HC: 61,81g

8

Kcal: 438,11
Prot: 11,91g
Líp: 7,80g
HC: 66,72g

9

Kcal: 633,80
Prot: 32,01g
Líp: 17,64g
HC: 86,75g

10

Kcal: 736,67
Prot: 23,00g
Líp: 26,39g
HC: 102,54g

13

Kcal: 693,82
Prot: 24,81g
Líp: 19,06g
HC: 105,76g

14

Kcal: 601,29
Prot: 11,50g
Líp: 18,79g
HC: 92,59g

15

Kcal: 596,03
Prot: 23,58g
Líp: 21,95g
HC: 76,04g

16

Kcal: 596,29
Prot: 30,68g
Líp: 20,89g
HC: 71,40g

17

Kcal: 746,62
Prot: 30,80g
Líp: 27,18g
HC: 94,70g

20

Festivo

21

Kcal: 618,85
Prot: 13,78g
Líp: 20,65g
HC: 94,47g

22

Kcal: 540,46
Prot: 22,75g
Líp: 27,70g
HC: 50,05g

23

Kcal: 596,05
Prot: 32,81g
Líp: 13,05g
HC: 86,84g

24

Kcal: 652,76
Prot: 33,67g
Líp: 16,40g
HC: 92,62g

27

Kcal: 566,79
Prot: 25,87g
Líp: 17,07g
HC: 78,18g

28

Kcal: 609,48
Prot: 12,32g
Líp: 23,72g
HC: 86,68g

29

Kcal: 740,24
Prot: 32,69g
Líp: 29,16g
HC: 86,76g

30

Kcal: 492,19
Prot: 18,06g
Líp: 13,19g
HC: 75,31g

31

Kcal: 567,91
Prot: 23,65g
Líp: 16,99g
HC: 80,10g

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



Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday



¿Sabías que la cereza es el único fruto con hueso no climatérico? Es decir, es una fruta que no madura tras su recolecta. Por ello, el momento de su cosecha es clave para asegurar su madurez ideal. (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación).



1

Festivo

2

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada

Merienda: Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

3

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

6

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada

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

7

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

Merienda: Bocadillo de jamón

8

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

Merienda: Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

9

Desayuno: Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

Merienda: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

10

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada

Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco

13

Desayuno: Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco

14

Desayuno: Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

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

16

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

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

17

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

Merienda: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

20

Festivo

21

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

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

22

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

Merienda: Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

23

Desayuno: Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

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

24

Desayuno: Bocadillo de jamón

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

27

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

Merienda: Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

28

Desayuno: Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

Merienda: Bocadillo de queso tierno o fresco

29

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

Merienda: Macedonia de fruta de temporada

30

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

31

Desayuno: Palitos de pan con queso fresco y fruta de temporada

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

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.



Lunes- Monday

Martes- Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

¿Sabías que la cereza es el único fruto con hueso no climatérico? Es decir, es una fruta que no madura tras su recolecta. Por ello, el momento de su cosecha es clave para asegurar su madurez ideal. (Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación).



1

Festivo

2

Arroz con verdura

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

Yogurt natural (7) y pan integral (1)

3

Pasta con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

6

Arroz con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

7

Sopa

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

Fruta de temporada

8

Verdura con patata

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

Fruta de temporada/Yogur

9

Crema de verduras y patata

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

Fruta de temporada/Yogur

10

Legumbre con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

13

Legumbre con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

14

Pasta con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

15

Crema de verduras y patata

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

Fruta de temporada/Yogur

16

Arroz con verdura

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

Fruta de temporada

17

Verdura con patata

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

Fruta de temporada/Yogur

20

Festivo

21

Legumbre con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

22

Pasta con verdura

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

Fruta de temporada

23

Crema de verduras y patata

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

Fruta de temporada/Yogur

24

Arroz con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

27

Sopa

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

Fruta de temporada

28

Legumbre con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

29

Arroz con verdura

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

Fruta de temporada/Yogur

30

Verdura con patata

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

Fruta de temporada/Yogur

31

Crema de verduras y patata

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

Fruta de temporada/Yogur

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 cocciones 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