



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10 Macarrones a la napolitana Bacalao rebozado con ajo y perejil Ensalada con lechuga y maiz Yogurt natural	11 Lentejas estofadas con hortalizas Tortilla a la francesa Ensalada con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	12 Judias verdes con patatas Albondigas rustidas al horno Ensalada con lechuga y remolacha Fruta de temporada	13 Garbanzos estofados con verduras Filete de merluza al horno con cebolla y oregano Ensalada con lechuga y olivas Fruta de temporada	14 Sopa de ave con arroz Pollo al horno a las finas hierbas Ensalada con lechuga y atún Fruta de temporada
17 Estofado de lentejas Tortilla de patatas Ensalada con lechuga y soja Yogurt natural	18 Crema de calabazin Suprema de fogonero a la riojana Ensalada con lechuga y remolacha Fruta de temporada	19 <b>MENU VEGGIE</b> Judias blancas estofadas Croquetas de espinacas Tomate provenzal Fruta de temporada	20 Fideua con verduras Filetes de pollo a la plancha Ensalada con lechuga y atún Fruta de temporada	21 Arroz con salsa de tomate Lomo adobado a la plancha Ensalada con lechuga y zanahoria Fruta de temporada
24 Macarrones bolonyesa vegatal Merluza al limón Ensalada con lechuga y remolacha Yogurt natural	25 Paella de verduras Pavo estofado Ensalada con lechuga y soja Fruta de temporada	26 Garbanzos estofados con hortalizas Tortilla con queso Ensalada con lechuga y atún Fruta de temporada	27 Brócoli con patatas Filetes de maira rebozados caseros Ensalada con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	28 <b>FELIZ CUMPLEANOS</b>  Sopa de rape con pistones Pollo rustido al ajillo Ensalada con lechuga y maiz Bizcocho casero / Fruta
31 Crema de calabaza Butifarra a la plancha Ensalada con lechuga y zanahoria Yogurt natural				



## PAN INTEGRAL

Todos los yogures son de "La Fageda"

## TÉCNICA CULINARIA

\* Salsa Napolitana: Tomate frito y cebolla

\* Salsa Boloñesa: Cebolla, tomate, zanahoria, orégano y pimiento

\* Salsa Carbonara: Cebolla, crema de leche, nata.

## VAPOR:

Los platos de verduras y hortalizas que se ofrecen en la Cocina Central en servicio de catering, se elaboran al vapor así manteniendo todas sus propiedades

\* FRUTA DE TEMPORADA (SM)

En la web encontrarán recomendaciones de las cenas

Estamos trabajando con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecerle la máxima calidad dietética de nuestros menús. Para cualquier duda cerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de dietistas - nutricionistas en: info@cesnut.com o directamente con la dirección del servicio. Menú validado por Dietistas nutricionistas colegiadas: CAT N°0681

### DIETAS SEMANALES

Sopa de arroz Pescado a la plancha Yogurt natural	Patatas con zanahoria Merluza a la plancha Membrillo	Sopa de pescado Tortilla a la francesa Manzana	Pasta alimentaria con aceite y sal Pescado a la plancha Patano maduro	Sopa de ave con arroz Pavo a la plancha Yogurt natural
---	--	--	---	--