# MAYO 2025

Propuesta de cenas: **SAFA GAVÀ**

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

| Lunes - Monday | Martes - Tuesday | Miércoles - Wednesday | Jueves - Thursday | Viernes - Friday |
|---|---|---|---|---|
| ¿Sabías que el nombre de patata proviene de la fusión de las palabras “papa” y “batata”? La patata es un tubérculo básico en todas las cocinas del mundo, siendo uno de los alimentos más consumidos. | | 1 Festivo | 2 Festivo | |
| 5<br>Legumbre con verdura<br>Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 6<br>Pasta con verdura<br>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*<br>Fruta de temporada | 7<br>Crema de verduras y patata<br>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 8<br>Arroz con verdura<br>Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 9<br>Verdura con patata<br>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur |
| 12<br>Crema de verduras y patata<br>Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 13<br>Legumbre con verdura<br>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 14<br>Sopa con pasta<br>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*<br>Fruta de temporada | 15<br>Verdura con patata<br>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 16<br>Arroz con verdura<br>Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur |
| 19<br>Pasta con verdura<br>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 20<br>Legumbre con verdura<br>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 21<br>Crema de verduras y patata<br>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 22<br>Arroz con verdura<br>Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición*<br>Fruta de temporada | 23<br>Verdura con patata<br>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur |
| 26<br>Crema de verduras y patata<br>Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 27<br>Arroz con verdura<br>Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición*<br>Fruta de temporada | 28<br>Sopa con pasta<br>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 29<br>Verdura con patata<br>Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición*<br>Fruta de temporada/Yogur | 30<br>Legumbre con verdura<br>Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición*<br>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

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

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