MAYO 2025

Menú **SIN GLUTEN**: **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 Arroz a la cubana Croquetas de cocido s/gluten o pollo al horno/plancha con ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada	6 Judías verdes con patatas Pollo al horno con cebolla y pimientos Yogur natural	7 Lentejas guisadas con verduras Bacalao rebozado casero s/gluten o bacalao al horno/plancha con ensalada de tomate, maíz y aceitunas Fruta de temporada	8 Sopa de ave con pasta s/gluten Hamburguesa mixta casera s/gluten o magro de ternera al horno/plancha con patatas fritas Fruta de temporada	9 Cocido de garbanzos Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y pimiento verde Fruta de temporada
12 Pasta s/gluten con tomate y queso Salchichas del país a la plancha s/gluten o lomo de cerdo al horno/plancha con ensalada lechuga y maíz Fruta de temporada	13 Arroz a la cazuela con verduras Salmón al horno con verduras al horno Fruta de temporada	14 Patatas estofadas con verduras Tortilla de queso con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Yogur natural	15 Lentejas con verduras y patata Merluza al horno con ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada	16 Puré de verduras Canelones de pollo caseros gratinados con bechamel s/gluten o pollo al horno/plancha con lechuga y tomate Fruta de temporada
19 Arroz con tomate Calamares rebozados s/gluten o merluza al horno/plancha con ensalada de lechuga, pepino y pimientos Fruta de temporada	20 Crema de zanahoria Pollo a la cazuela con verduras de temporada Fruta de temporada	21 Espirales de verduras s/gluten con salsa suave de queso Bacalao a la vizcaína s/gluten o bacalao al horno/plancha con lechuga, pimiento rojo y aceitunas Fruta de temporada	22 Puré de patata s/gluten Albóndigas de ternera s/gluten o magro de ternera al horno/plancha en salsa jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural	23 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de jamón york s/gluten o s/jamón york con tomate y aceitunas Fruta de temporada
26 Macarrones s/gluten a la napolitana Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	27 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de queso con lechuga, pepino y maíz Yogur natural	28 Verduras de temporada hervidas Fricandó de ternera con salsa y champiñones s/gluten o ternera al horno/plancha con champiñones Fruta de temporada	29 Garbanzos guisados Pollo rustido con ensalada de lechuga, pepino y pimiento Fruta de temporada	30 Arroz caldoso con verduras Bacalao al horno con verduras en tempura s/gluten o salteadas Fruta de temporada

Se servirán frutas variadas y de temporada. Los días de postre lácteo se dará opción de fruta a los niños/as que lo prefieran.
El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según la edad de los niños/as
Se ofrece agua en todas las comidas para asegurar una correcta hidratación. Se utiliza aceite de oliva y sal yodada para cocinar.
La ensalada variada a servir se irá alternando con alimentos vegetales de temporada como: lechuga, maíz, tomate, zanahoria, pepino, aceitunas, cebolla, pimiento rojo, etc.
Sólo se servirá dieta blanda a aquellos niños/as que realmente lo necesiten.
Los platos servidos en este menú serán sin GLUTEN. El pan servido en este será SIN GLUTEN.
Es obligatorio consultar siempre las etiquetas del proveedor para asegurar que no contiene GLUTEN o posibles trazas.
Todos los procesados, precocinados y embutidos servidos serán sin GLUTEN o posibles trazas. En caso contrario, se sustituirá por un plato libre de GLUTEN.
Todas las salsas servidas en este menú están elaboradas con harina sin GLUTEN.

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.