MAYO 2025

Menú básico: **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 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 con ensalada de tomate, maíz y aceitunas Fruta de temporada	8 Sopa de ave con pasta Hamburguesa mixta casera 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 con tomate y queso Salchichas del país a la 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 Fruta de temporada
19 Arroz con tomate Calamares rebozados 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 con salsa suave de queso Bacalao a la vizcaína Fruta de temporada	22 Puré de patata Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural	23 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de jamón york con tomate y aceitunas Fruta de temporada
26 Macarrones 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 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 Fruta de temporada

Se servirán frutas variadas y de temporada. Los días de postre lácteo se dará opción a fruta a los niños que lo prefieran.
El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según la edad de los niños.
El menú se cocina con aceite de oliva.
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 comida de régimen a aquellos alumnos/as que realmente lo necesiten.

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.