



# Menú mensual Abril 2019

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Arroz salteado con verduras y huevo	<b>Colombia</b>	Pasta con pesto y almendras	Crema de lentejas y verduras	Ensalada César con bacon y queso
Merluza a la mallorquina con patatas al horno	Sopa de calabaza	Nuggets de pescado con ensalada verde	Tortilla de patatas con crudités de zanahoria	Lomo a la plancha con tomate y cus-cus
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 920, Proteína: 54, Hidratos de carbono:100, Grasa: 31

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Macarrones con salsa bolognesa	<b>JAPÓN</b>	Entremeses con ensaladilla	Ensalada mixta	Potaje de alubias y verduras
Croquetas de bacalao con trampó	Pollo teriyaki con ensalada verde	Mussola al horno con patatas fritas y trampó	Lomo a la plancha con patatas al horno y cus-cús	Calamar con salsa y arroz blanco
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 863, Proteína: 58, Hidratos de carbono:102, Grasa: 26

Vacaciones de Semana Santa  
del 15 al 26 de abril

LUNES 29	MARTES 30
Ensalada de garbanzos	<b>Corea del Sur</b>
Fajitas de pollo con lechuga y pimientos	Sigumchi-namul
Fruta del tiempo	Sengson-jon. Pescado rebozado y arroz salteado
	Fruta del tiempo

Energía: 822, Proteína: 54, Hidratos de carbono:104, Grasa: 17

■ GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO

■ INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

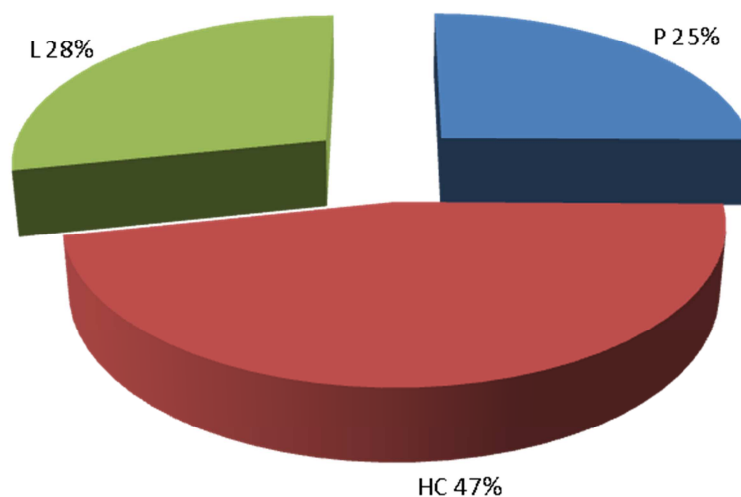
## Detalle del menú abril 2019

---

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 878 kcal: cubren el 30-35%  
de las necesidades diarias  
Hidratos de carbono medios: 101 g  
Proteína media: 54 g Grasa media: 27 g

### Origen de la energía



#### LUNES 1 DE ABRIL

Arroz salteado con verduras y huevo

Merluza a la mallorquina con patata al horno

Fruta del tiempo

#### MARTES 2 DE ABRIL (Colombia)

Sopa de calabaza(calabaza y cebolla)

Pollo a la cacerola (con especias pimienta, comino y pimentón) con arroz blanco

Fruta del tiempo

### **MIÉRCOLES 3 DE ABRIL (ECOLÓGICO)**

Pasta con pesto y almendras

Nuggets de pescado con ensalada verde

Fruta del tiempo

### **JUEVES 4 DE ABRIL (ECOLÓGICO)**

Crema de lentejas y verduras

Tortilla de patatas con crudités de zanahoria

Fruta del tiempo

### **VIERNES 5 DE ABRIL (ECOLÓGICO)**

Ensalada César con bacon y queso

Lomo a la plancha con tomate y cus -cus

Fruta del tiempo

### **LUNES 8 DE ABRIL**

Macarrones con salsa bolognesa

Croquetas de bacalao con trampó

Fruta del tiempo

### **MARTES 9 DE ABRIL (JAPÓN)**

Ramen de fideos. (fideos de trigo con caldo de pollo)

Pollo teriyaki ( salsa de soja, azúcar y vinagre de Módena) con ensalada verde.

Fruta del tiempo

### **MIÉRCOLES 10 DE ABRIL (ECOLÓGICO)**

Entremeses con ensaladilla

Mussola al horno con patatas fritas y trampó

Fruta del tiempo

### **JUEVES 11 DE ABRIL (ECOLÓGICO)**

Ensalada mixta

Lomo a la plancha con patatas al horno y cuscús

Fruta del tiempo

**VIERNES 12 DE ABRIL (ECOLÓGICO)**

Potaje de alubias y verduras

Calamar con salsa y arroz blanco

Yogur

**PASCUA**

**15 ABRIL-26 ABRIL**

**LUNES 29 DE ABRIL**

Ensalada de garbanzos

Fajitas de pollo con lechuga y pimientos

Fruta del tiempo

**MARTES 30 DE ABRIL (Corea del Sur)**

Sigumchi-namul. Ensalada de espinacas, cebolla, sésamo y salsa de soja.

Sengson-jon. Pescado rebozado y arroz salteado.