



Menú mensual Abril 2022

VIERNES 1
Hummus de garbanzos y remolacha
Tortilla de patatas con ensalada de tomate
Fruta del tiempo

Energía: 902, Proteína: 30, Hidratos de carbono:79, Grasa: 29

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Espagueti al pesto	Sopa de calabaza y cebolla	Trampó de alubias	Crema de lentejas y verduras	Ensalada César con queso
Fingers de pescado con ensalada de col verde	Pollo al horno con arroz blanco	Merluza a la mallorquina con patatas al horno	Huevos fritos con crudités de verduras y hortalizas	Lomo a la plancha con tomate y patatas
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 855, Proteína: 54, Hidratos de carbono:86, Grasa: 32

PASCUA

PASCUA

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Potaje de garbanzos	Macarrones boloñesa	Nachos con guacamole y queso	Arroz a la cubana con bacon	Ensalada de lentejas
Pollo empanado con patatas al horno	Pescado al curry con arroz y ensalada	Fajitas de pollo con verduras y ensalada	Croquetas de bacalao y merluza con ensalada	Tortilla francesa con pure de patatas
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 960, Proteína: 46, Hidratos de carbono:119, Grasa: 37

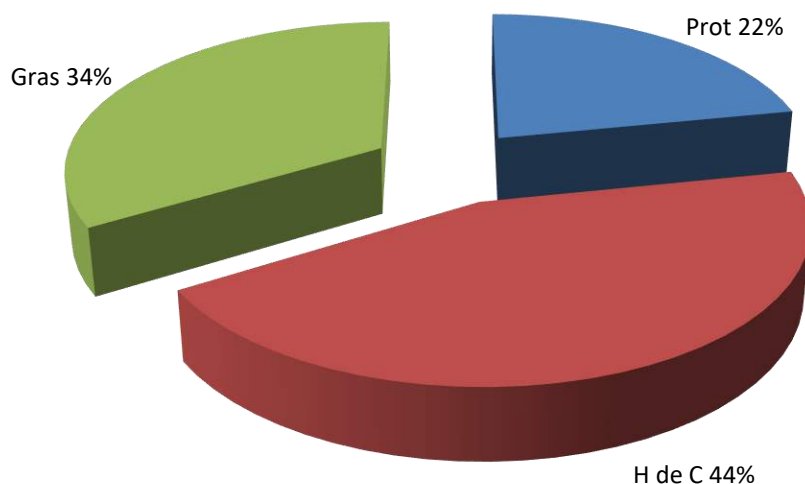
Todas las verduras y frutas son ecológicas

Detalle del menú abril 2022

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 927 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 99 g
Proteína media: 49 g Grasa media: 37 g

Origen de la energía



VIERNES 1 DE ABRIL

hummus de garbanzo y remolacha

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 4 DE ABRIL

Espagueti al pesto

Fingers de pescado con ensalada de col verde y salsa de yogur

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 5 DE ABRIL

Sopa de calabaza y cebolla

Pollo al horno con arroz blanco

Yogur

Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 6 DE ABRIL

Trampó de alubias

Merluza a la mallorquina con patata al horno

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lomo de cerdo a la plancha con palitos de zanahoria y hummus. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 7 DE ABRIL

Crema de lentejas y verduras

Huevos fritos con crudités de verduras y hortalizas

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 8 DE ABRIL

Ensalada César con queso

Lomo a la plancha con tomate y patatas

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

PASCUA 11 ABRIL- 22 ABRIL

LUNES 25 DE ABRIL

Potaje de garbanzos

Pollo empanado con patatas al horno

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lenguado al limón con escarola y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 26 DE ABRIL

Macarrones boloñesa

Pescado al curry con arroz y ensalada

Yogur

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 27 DE ABRIL (ECOLÓGICO)

Nachos con guacamole y queso

Fajitas de pollo con verduras y ensalada

Fruta

Sugerencia de cena: Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 28 DE ABRIL

Arroz a la cubana con bacon

Croquetas de bacalao y merluza con ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 29 DE NOVIEMBRE

Ensalada de lentejas

Tortilla francesa con puré de patata

Fruta

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.