



Menú mensual Abril 2024

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Puré de verduras	Rollitos de verduras	Puré de legumbres	Ensalada César	Sopa de pescado
Croquetas de bacalao con patatas deluxe	Pollo agridulce con arroz basmati	Lasaña	Pinchos de cerdo con brocoli y zanahoria baby	Huevos fritos con patatas deluxe y ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Flan	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 903, Proteína: 46, Hidratos de carbono:117, Grasa: 30

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de legumbres	Sopa maravilla	Ensalada a elegir	Ensalada de pasta	Lentejas con verduras
Perrito caliente con tiras de boniato	Arroz a la cubana	Pollo al curry con arroz basmati	Merluza rebozada con ensalada	Lomo a la plancha con verduras al horno
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Natillas	Fruta del tiempo

Energía: 913, Proteína: 45, Hidratos de carbono:100, Grasa: 28

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Puré de verduras	Sopa de letras con caldo de verduras y pollo	Entremeses	Nachos de maíz con guacamole	Ensalada a elegir
Tortilla de patatas con ensalada	Albóndigas suecas con arroz	Fideuá de pescado	Fajitas de pollo con ensalada	Fideos chinos con verduras salteadas
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Bizcocho

Energía: 983, Proteína: 38, Hidratos de carbono:129, Grasa: 37

LUNES 29	MARTES 30
Arroz 3 delicias	Espaguetis carbonara
Cordon bleu con brócoli	Tortilla francesa con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

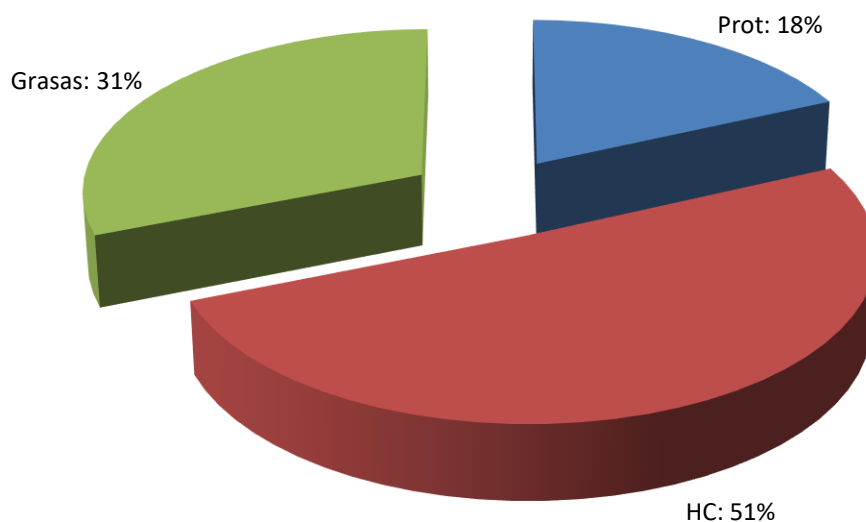
Todas las verduras y frutas son ecológicas

Detalle del menú de marzo de 2024

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 893 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 111 g
Proteína media: 40 g Grasa media: 30 g

Origen de la energía



LUNES 8 DE ABRIL

Puré de verduras
Croquetas de bacalao con patatas deluxe
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: lomo de cerdo plancha con escarola, remolacha y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 9 DE ABRIL

Rollitos de verduras
Pollo agridulce con arroz basmati
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 10 DE ABRIL

Puré de legumbres

Lasaña

Flan

Sugerencia de cena: Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 11 DE ABRIL

Ensalada cesar

Pinchos de cerdo con brócoli y zanahoria baby hervida

Yogur

Sugerencia de cena: Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 12 DE ABRIL

Sopa de pescado

Huevos fritos con patatas deluxe y ensalada

Fruta del tiempo

LUNES 15 DE ABRIL

Puré de legumbres

Perrito caliente con tiras de boniato

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 16 DE ABRIL

Sopa maravilla

Arroz a la cubana

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 17 DE ABRIL

Ensalada a elegir

Pollo curry con arroz basmati

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 18 DE ABRIL

Ensalada de pasta

Merluza rebozada con ensalada

Natillas

Sugerencia de cena: Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 19 DE ABRIL

Lentejas con verduras

Lomo a la plancha con verduras al horno

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lomos de salmón y palitos de zanahoria con guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 22 DE ABRIL

Puré de verduras
Tortilla de patata con ensalada
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 23 DE ABRIL

Sopa de letras con caldo de verdura y pollo
Albóndigas suecas con arroz
Fruta del tiempo

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

MIÉRCOLES 24 DE ABRIL

Entremeses
Fideua de pescado
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 25 DE ABRIL

Nachos de maíz con guacamole
Fajitas de pollo con ensalada
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 26 DE ABRIL

Ensalada a elegir
Fideos chinos con verduras salteadas
Bizcocho

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.

LUNES 29 DE ABRIL

Arroz de tres delicias
Cordon bleu con brócoli
Fruta del tiempo

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

MARTES 30 DE ABRIL

Espaguetis carbonara
Tortilla francesa con ensalada
Fruta del tiempo

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

VERDURAS Y FRUTAS ECOLÓGICAS