

## *MENÚ PRIMAVERA*

**Abril 2018**

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  |               |         |            |
|---|---|---|--|--|---------------|---------|------------|
| <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>   | <b>6</b>   |               |         |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Sopa fideos (agua, pollo y pasta)</li> <li>▪Pechuga de pollo al horno</li> <li>▪Patata asada, ensalada de lechuga y tomate.</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Crema de zanahoria, puerro y patata</li> <li>▪Tortilla española</li> <li>▪Ensalada de tomate</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Pasta italiana con tomate triturado y queso</li> <li>▪Merluza al horno</li> <li>▪Ensalada de lechuga y cebolla</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Ensalada de garbanzo (calabaza, zanahoria, pimiento)</li> <li>▪Arroz con pollo y tomate</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Menestra de verduras (guisante, judía, patata, zanahoria, alcachofa, cebolla, jamón)</li> <li>▪Abadejo al horno</li> <li>▪Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>▪Pan/agua/Yogur natural entero azucarado</li> </ul>      |               |         |            |
| <b>9</b>  | <b>10</b>   | <b>11</b>   | <b>12</b>  | <b>13</b>  |               |         |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Pasta italiana con calabacín y puerro</li> <li>▪Pechuga de pavo al horno</li> <li>▪Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Sopa juliana de verduras (zanahoria, repollo, coliflor, puerro)</li> <li>▪Merluza al horno</li> <li>▪Patatas asadas con judías verdes cocidas</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Arroz con tomate</li> <li>▪Tortilla francesa</li> <li>▪Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Lentejas guisadas vegetales (patata, calabacín pimiento, zanahoria y cebolla)</li> <li>▪Croquetas de bonito</li> <li>▪Ensalada de tomate</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Crema de calabacín</li> <li>▪Bonito con tomate (tomate, cebolla)</li> <li>▪Brécol al vapor, guisantes cocidos con aceite de oliva</li> <li>▪Pan/agua/ Yogur natural entero azucarado</li> </ul>                          |               |         |            |
| <b>16</b>   | <b>17</b>   | <b>18</b>   | <b>19</b>  | <b>20</b>  |               |         |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Macarrones con tomate, cebolla, pimiento</li> <li>▪Huevo frito</li> <li>▪Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Ensalada de garbanzo, calabacín, calabaza y puerro</li> <li>▪Croquetas de bacalao</li> <li>▪Ensalada de lechuga</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Ensalada de judías verdes con tomate</li> <li>▪Merluza al horno</li> <li>▪Guisantes con arroz salteados</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Acelgas con aceite y ajo</li> <li>▪Empanada de atún, cebolla, tomate, pimiento</li> <li>▪Ensalada de lechuga</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Ensalada mixta de lechuga, tomate, cebolla, pepino</li> <li>▪Calamares o choupas en tinta</li> <li>▪Arroz cocido y brécol al vapor con aceite de oliva</li> <li>▪Pan/agua/ Yogur natural entero azucarado</li> </ul>     |               |         |            |
| <b>23</b>   | <b>24</b>   | <b>25</b>   | <b>26</b>  | <b>27</b>  |               |         |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Sopa de pasta</li> <li>▪Filete de pavo al horno</li> <li>▪Ensalada de tomate, patatas asadas</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Crema de calabacín y puerro</li> <li>▪Arroz con huevo frito y tomate</li> <li>▪Ensalada de lechuga</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Guisantes rehogados con jamón serrano, cebolla y zanahoria.</li> <li>▪Abadejo al horno</li> <li>▪Ensalada de lechuga, tomate, remolacha y zanahoria rallada</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Crema de verduras (patata,acelga y zanahoria)</li> <li>▪Lasaña de carne con besamel,tomate, cebolla, queso Gruyère (plato casero)</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Pizza margarita casera sin levadura, tomate, queso mozzarella</li> <li>▪Merluza al horno</li> <li>▪Ensalada de tomate, brécol al vapor con aceite de oliva</li> <li>▪Pan/agua/ Yogur natural entero azucarado</li> </ul> |               |         |            |
| <b>30</b>   | Información nutricional media estimada para IR de 2300kcal:   |   |  |  |               |         |            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪Sopa fideos (agua, pollo y pasta)</li> <li>▪Pechuga de pollo al horno</li> <li>▪Patata asada, ensalada de lechuga y tomate.</li> <li>▪Pan/agua/Fruta</li> </ul> | Grupo   | Energía   | Proteínas  | Hidratos C   | Fibra vegetal | Lípidos | Colesterol |
|   | SEMANA 1  | 828kcal   | 32 g   | 95g  | 15g           | 32g     | 90g        |
|   | SEMANA 2  | 825kcal   | 37gr   | 91g  | 14g           | 32g     | 96g        |
|   | SEMANA 3  | 821kcal   | 31gr   | 87g  | 14g           | 36g     | 149g       |
|   | SEMANA 4  | 808kcal   | 35gr   | 86g  | 12g           | 33g     | 106g       |
|   | *Se seguirá ofreciendo leche a los niños que lo deseen  |   |  |  |               |         |            |