

MENÚ ABRIL



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ACELGAS CON PATATAS TORTILLA DE ATÚN, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FÍLETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBOS CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	PAELLA DE CARNE SALMÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	FIDEGUA DE PESCADO CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO FLAN DE VAINILLA Y PAN
Kcal: 652,124 Prot.: 23,903	Kcal: 755,832 Prot.: 23,683	Kcal: 757,438 Prot.: 23,683	Kcal: 917,037 Prot.: 77,231	Kcal: 799,381 Prot.: 55,165
Lip.: 23,98 H.C.: 82,731	Lip.: 17,677 H.C.: 119,988	Lip.: 18,436 H.C.: 119,988	Lip.: 32,406 H.C.: 127,446	Lip.: 23,144 H.C.: 95,084
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
VACACIONES	SOPA DE FIDEOS TERNERA GUISADA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON ARROZ MERLUZA EN SALSA VASCA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA REDONDO DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CALDOSO TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN
	Kcal: 818,609 Prot.: 41,778	Kcal: 623,634 Prot.: 47,058	Kcal: 636,394 Prot.: 28,259	Kcal: 724,284 Prot.: 18,788
	Lip.: 45,067 H.C.: 64,031	Lip.: 10,989 H.C.: 85,448	Lip.: 20,79 H.C.: 83,391	Lip.: 30,954 H.C.: 93,192
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
FESTIVO	TALLARINES A LA CARBONARA RABAS DE CALAMAR EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS FRUTA FRESCA Y PAN	POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO FÍLETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	BORRAJA CON PATATA PECHUGAS DE POLLO EN SALSA VINAGRETA, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN
	Kcal: 825,165 Prot.: 60,511	Kcal: 749,089 Prot.: 52,778	Kcal: 753,995 Prot.: 61,05	Kcal: 802,56 Prot.: 50,743
	Lip.: 17,886 H.C.: 109,45	Lip.: 26,642 H.C.: 73,81	Lip.: 14,421 H.C.: 132,539	Lip.: 33,451 H.C.: 74,404
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

RECUERDA

- Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.