

MENÚ ABRIL 2018

RECUERDA:

- Alimentos como los frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, las legumbres, productos lácteos, pan y el aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta
- Productos como la bollería, repostería, snacks, "chucherías" y embutido solo deberían tomarse de forma ocasional.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
LUNES 9 ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA YOGUR SABORES Y PAN	MARTES 10 CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 11 GARBANZOS CON VERDURITAS ABADEJO CON PISTO DE VERDURAS AL HORNO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 12 JUDÍAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA TERNERA GUISADA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	VIERNES 13 SOPA DE LETRAS CON HUEVO REDONDO DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 16 ARROZ CALDOSO TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	MARTES 17 CREMA DE CALABACÍN CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 18 FIDEUÁ DE PESCADO LOMO DE CERDO ADOBADO CON VERDURAS AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 19 LENTEJAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRESCA Y PAN	VIERNES 20 JUDÍAS VERDES CON PATATA SANJACOBO, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 23 FELIZ DÍA DE SAN JORGE	MARTES 24 JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA PUERRO Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 25 BORRAJA CON PATATA HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRITO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 26 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	VIERNES 27 CREMA DE CALABAZA FILETE DE PALOMETA EN SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 30				

Comida	Cena
1º plato	1º plato
Arroz, pasta, legumbre	Verdura
Verdura	Arroz, pasta, legumbre
2º plato	2º plato
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	Guarnición
Verdura	Patata/arroz
Patata/arroz	Verdura
Postre	Postre
Fruta fresca	Postre lácteo
Postre lácteo	Fruta fresca

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.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	SEM1	SEM2	SEM3	SEM4	SEM5	MES
Kcal	764,09	756,26	715,94			745,43
HC (g.)	82,02	90,81	83,09			85,30667
Lip (g.)	32,1	27,79	26,68			28,85667
Prot (g.)	39,76	28,73	32,18			33,55667

Información disponible relativa a los ingredientes y sustancias susceptibles de provocar alergias e intolerancias alimentarias (Relamento UE N°1169/2011)

