

## MENU ABRIL 2024

TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE ENSALADA Y LA CORRESPONDIENTE RACIÓN DE PAN INTEGRAL.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 7	Primer plato	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
	Segundo plato					
	Postre					
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 8 al 14*	Primer plato	Lentejas vegetales con arroz	Arroz con tomate	Judías verdes con patata	Crema de verduras	Macarrones con verduras y tomate
	Segundo plato	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Merluza en ajorio con ensalada	San Jacobos	Pavo guisado con verduras	Gallo a la plancha con ensalada
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	574, Kcal	619, Kcal	599,51 Kcal	590, Kcal	584,97 Kcal
	Edad de 9 a 13 años	741,63 Kcal	757, Kcal	758,5 Kcal	720, Kcal	727,34 Kcal
Semana del 15 al 21 *	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Arroz con tomate	Macarrones con verduras y tomate	Sopa de verduras con fideos	Puré de verduras
	Segundo plato	Merluza rebozada con ensalada	Pechugas de pollo plancha con calabacín	Gallo en salsa verde	Tortilla de patata con ensalada	Pollo guisado
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años	601,7 Kcal	586,2 Kcal	608,55 Kcal	626, Kcal	605, Kcal
	Edad de 9 a 13 años	724, Kcal	725,2 Kcal	765,65 Kcal	794,7 Kcal	751,4 Kcal
Semana del 22 al 28*	Primer plato	FESTIVO	SAN JORGE	Garbanzos con verduras y patata	Arroz con tomate	Crema de verduras
	Segundo plato			Pechugas de pollo al limón con ensalada	Salmón a la plancha con ensalada	Lomo empanado con ensalada
	Postre			Fruta	Fruta	Lácteo
	Edad de 3 a 8 años			574, Kcal	625, Kcal	598,8 Kcal
	Edad de 9 a 13 años			741,6 Kcal	788,5 Kcal	762, Kcal
Semana del 29 al 30 *	Primer plato	Macarrones con verduras y tomate	Verdura cocida con patata			
	Segundo plato	Gallo a la plancha con ensalada	Pollo guisado con verduras			
	Postre	Fruta	Fruta			
	Edad de 3 a 8 años	608,55 Kcal	586,49 Kcal			
	Edad de 9 a 13 años	765,65 Kcal	775,68 Kcal			

### Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un protéico (jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana\*

\* Todos las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.

\*\* Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

\*\*\* Se recomienda realizar ejercicio físico diario.

## MENU ABRIL 2024 Sin cerdo

TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE ENSALADA Y LA CORRESPONDIENTE RACIÓN DE PAN INTEGRAL.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Semana del 1 al 7	Primer plato	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	
	Segundo plato						
	Postre						
	Edad de 3 a 8 años						
	Edad de 9 a 13 años						
Semana del 8 al 14*	Primer plato	Lentejas vegetales con arroz	Arroz con tomate	Judías verdes con patata	Crema de verduras	Macarrones con verduras y tomate	
	Segundo plato	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Merluza en ajorio con ensalada	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Pavo guisado con verduras	Gallo a la plancha con ensalada	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	
	Edad de 3 a 8 años			599,51 Kcal			
	Edad de 9 a 13 años			758,5 Kcal			
Semana del 15 al 21 *	Primer plato	Lentejas con verduras y arroz	Arroz con tomate	Macarrones con verduras y tomate	Sopa de verduras con fideos	Puré de verduras	
	Segundo plato	Merluza rebozada con ensalada	Pechugas de pollo plancha con calabacín	Gallo en salsa verde	Tortilla de patata con ensalada	Pollo guisado	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 8 años						
	Edad de 9 a 13 años						
Semana del 22 al 28*	Primer plato	FESTIVO	SAN JORGE	Garbanzos con verduras y patata	Arroz con tomate	Crema de verduras	
	Segundo plato			Pechugas de pollo al limón con ensalada	Salmón a la plancha con ensalada	Pechuga empanado con ensalada	
	Postre			Fruta	Fruta	Lácteo	
	Edad de 3 a 8 años						565, Kcal
	Edad de 9 a 13 años						723, Kcal
Semana del 29 al 30 *	Primer plato	Macarrones con verduras y tomate	Verdura cocida con patata				
	Segundo plato	Gallo a la plancha con ensalada	Pollo guisado con verduras				
	Postre	Fruta	Fruta				
	Edad de 3 a 8 años						
	Edad de 9 a 13 años						

### Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un protéico (jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana\*

\* Todos las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.

\*\* Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

\*\*\* Se recomienda realizar ejercicio físico diario.

## MENU ABRIL 2024 Sin leguminosas

TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE ENSALADA Y LA CORRESPONDIENTE RACIÓN DE PAN INTEGRAL.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
Semana del 1 al 7	Primer plato	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	
	Segundo plato						
	Postre						
	Edad de 3 a 8 años						
	Edad de 9 a 13 años						
Semana del 8 al 14*	Primer plato	Garbanzos vegetales con arroz	Arroz con tomate	Judías verdes con patata	Crema de verduras	Macarrones con verduras y tomate	
	Segundo plato	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada	Merluza en ajorio con ensalada	San Jacobos	Pavo guisado con verduras	Gallo a la plancha con ensalada	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo	Fruta	
	Edad de 3 a 8 años	574, Kcal					
	Edad de 9 a 13 años	741,63 Kcal					
Semana del 15 al 21*	Primer plato	Garbanzos con verduras y arroz	Arroz con tomate	Macarrones con verduras y tomate	Sopa de verduras con fideos	Puré de verduras	
	Segundo plato	Merluza rebozada con ensalada	Pechugas de pollo plancha con calabacín	Gallo en salsa verde	Tortilla de patata con ensalada	Pollo guisado	
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Edad de 3 a 8 años	601,7 Kcal					
	Edad de 9 a 13 años	724, Kcal					
Semana del 22 al 28*	Primer plato	FESTIVO	SAN JORGE	Garbanzos con verduras y patata	Arroz con tomate	Crema de verduras	
	Segundo plato			Pechugas de pollo al limón con ensalada	Salmón a la plancha con ensalada	Lomo empanado con ensalada	
	Postre			Fruta	Fruta	Lácteo	
	Edad de 3 a 8 años						
	Edad de 9 a 13 años						
Semana del 29 al 30*	Primer plato	Macarrones con verduras y tomate	Verdura cocida con patata				
	Segundo plato	Gallo a la plancha con ensalada	Pollo guisado con verduras				
	Postre	Fruta	Fruta				
	Edad de 3 a 8 años						
	Edad de 9 a 13 años						

### Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un proteico (jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana\*

\* Todos las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.

\*\* Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

\*\*\* Se recomienda realizar ejercicio físico diario.

## RECOMENDACIONES CENAS

TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE ENSALADA Y LA CORRESPONDIENTE RACIÓN DE PAN INTEGRAL.

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Semana del 1 al 7	Primer plato					
	Segundo plato	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
	Postre					
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 8 al 14*	Primer plato	Ensalada	Ensalada	Espárragos blancos		
	Segundo plato	Revuelto de setas y trigueros	Salmón al horno con verduras	Huevos escalfados con espinacas	Pescado blanco en salsa de piquillos	Lasaña de verduras
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 15 al 21 *	Primer plato	Ensalada	Ensalada / crema de verduras	Espaguetis de calabacín con gambas y huevo	Ensalada	Ensalada de tomate y pepino
	Segundo plato	Tortilla francesa	Pescado plancha con bastones de boniato/patata		Pescado plancha con salteado de verduras	Huevos rellenos
	Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 22 al 28*	Primer plato					
	Segundo plato	FESTIVO	SAN JORGE	Patata asada con pimientos y atún	Tortilla francesa con guisantes y cebolla	Pescado blanco con verduras al papillote
	Postre			Fruta	Fruta	Fruta
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					
Semana del 29 al 30 *	Primer plato	Ensalada				
	Segundo plato	Tortilla de patata	Anchoas al horno con pimientos asados y arroz			
	Postre	Fruta	Fruta			
	Edad de 3 a 8 años					
	Edad de 9 a 13 años					

### Ejemplo de patrón de una alimentación saludable:

- Desayuno: lácteo, cereal y fruta. Opcional un proteico (jamón de york, pechuga de pavo, etc.)
- Almuerzo/merienda: fruta o minibocadillo.
- Comida/cena: verdura, carne o pescado y fruta. Además del consumo de huevo 1 ó 2 v/semana\*

\* Todos las comidas llevan incluida la ración de 30 gr de pan.

\*\* Se aconseja consumir preferiblemente agua en las comidas.

\*\*\* Se recomienda realizar ejercicio físico diario.