

MENÚ DEL MES DE ABRIL

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**


1

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS 10
garbanzo, patata, zanahoria, codillo
MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2.8
merluza, zanahoria, tomate, aceite

FRUTA Y PAN 8
KCAL 625 PROT 37 g HC 74 g LIP 17 g
Cena: ragú de pavo en salsa c/puré de batata

2

ARROZ CON TOMATE
arroz, tomate frito, cebolla
ALBÓNDIGAS MIXTAS (buguer meat cerdo - ternera) A LA JARDINERA 1.8.10
burguer meat cerdo-ternera, menestra
FRUTA Y PAN 8
KCAL 716 PROT 17 g HC 84 g LIP 34 g
Cena: pisto con huevos a la plancha

3

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO 10
lentejas, chorizo, codillo, patata
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite oliva
FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g
Cena: merluza en papillote c/verdura juliana

4

PURÉ DE MENESTRA 10
menestra, patata, aceite oliva
CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO 1.2.3.4.6.7.8.11
harina, leche, atún, tomate, queso
POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6
KCAL 727 PROT 29 g HC 65 g LIP 37 g
Cena: pollo asado con verdura vapor

7

CREMA DE CALABACÍN 10
patata, calabacín, aceite de oliva
CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA 8
cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil, harina
FRUTA Y PAN 8
KCAL 662 PROT 31 g HC 65 g LIP 29 g
Cena: bacalao en salsa verde c/guisantes

8

ARROZ HORTELANO
arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria
ABADEJO EN SALSA MENIERE CON ENSALADA 1.2.8.10
abadejo, cebolla, margarina, harina
FRUTA Y PAN 8
KCAL 604 PROT 25 HC 97 g LIP 12 g
Cena: escalope de cerdo con verduras

9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 10
alubias blancas, patata, zanahoria, codillo
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA
huevo líquido, aceite de oliva
FRUTA Y PAN 8
KCAL 713 PROT 30 g HC 56 g LIP 38 g
Cena: emperador a la plancha c/menestra

10

PASTA CARBONARA 1.6.7.8
pasta, bacon, nata
POLLO ASADO CON PATATAS 10.8
pollo, patata, zanahoria, cebolla
FRUTA Y PAN 8
KCAL 757 PROT 36 g HC 81 g LIP 30 g
Cena: merluza en papillote c/verdura juliana

11

NO LECTIVO

14

NO LECTIVO

15

NO LECTIVO

16

NO LECTIVO

17

JUEVES SANTO

18

VIERNES SANTO

21

NO LECTIVO

22

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10
judías verdes, patata, tomate frito
ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA 1.8
pollo, harina de trigo, aceite
FRUTA Y PAN 8
KCAL 612 PROT 21 g HC 59 g LIP 31 g
Cena: sopa castellana con huevo

23 DIA DEL LIBRO OLLA PODRIDRA (ALUBIAS GUISADAS)

alubias, panceta, chorizo, patata, zanahoria
ALBONDIGUILLAS DE SANCHO (burguer meat cerdo - ternera) CON PATATAS 1.8.10
FRUTA Y PAN 8
KCAL 661 PROT 22 g HC 62 g LIP 34 g
Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

24

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y JAMÓN YORK 7.8
pasta, tomate, jamón york
SALMÓN EN SALSA DE NATA CON ZANAHORIA 2.6.8
salmón, zanahoria, nata
FRUTA Y PAN 8
KCAL 725 PROT 35 g HC 71 g LIP 32 g
Cena: ragout de ternera con patatas

25

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS 7.8
pasta, garbanzos, codillo, ave
COCIDO COMPLETO 10
garbanzos, tocino, morcillo, chorizo
POSTRE LÁCTEO Y PAN 8.6
KCAL 773 PROT 41 g HC 83 g LIP 29 g
Cena: hamburguesa de atún

28

ARROZ MILANESA 1.6
arroz, queso rallado, salchichas de pavo
MERLUZA EN SALSA DE LIMÓN 2.8 CON ENSALADA
merluza, agrio limón, ajo, perejil, harina
FRUTA Y PAN 8
KCAL 634 PROT 26 g HC 89 g LIP 18 g
Cena: wrap de tortilla con pavo y aguacate

29

LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, codillo, zanahoria
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite oliva
FRUTA Y PAN 8
KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32 g
Cena: filete de pollo relleno de queso y espinaca

30

CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10
patata, apio, zanahoria, aceite
LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 10
jamón de cerdo cocido, patata, pimentón
FRUTA Y PAN 8
KCAL 698 PROT 34 g HC 78 g LIP 26 g
Cena: gallo a la plancha con arroz basmati

El Quijote: .."Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres partes de su hacienda"

Valoración nutricional para una franja etaria de 7 a 12 años
Servicios Integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027