

# MENÚ COMEDOR ABRIL

Una buena alimentación debe combinar...



### Infantil

Desayuno: un vaso de leche y galletas, con fruta o zumo.

### Infantil y Primaria

Merienda: sándwiches o bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional.

Carnes grasas y embutidos.

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

Consumo diario.

2-4 Raciones: leche, yogur y queso.

3-5 Raciones: preferiblemente aceite de oliva.

2 Raciones: verduras y hortalizas.

>3 Raciones: verdura, frutas.

4-6 Raciones: pan, cereales, arroz, pasta, patatas.

## DEPORTE + AGUA

l

m

x

j

v

<p><b>3</b></p> <p>Fideuá * Pechuga de pollo <i>Chicken breast</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> * Merluza con guarnición <i>Hake with garnish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> * Cocido completo <i>Stew</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>Puré de zanahorias <i>Carrot puree</i> * Filetes rusos con guarnición <i>Hamburger with garnish</i> * Bizcocho de chocolate <i>Chocolate cake</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i></p>
--	---	---	--	---

Resumen Diario: Energía 704 Kcal; Hidratos 97 g; Proteínas 25 g; Lípidos 24 g.

<p><b>10</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i></p>	<p><b>13</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i></p>	<p><b>14</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i></p>
--	--	--	--	--

<p><b>17</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA <i>EASTER BREAK</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils</i> * Pavo a la plancha con salsa de zanahorias <i>Grilled turkey with carrot sauce</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Macarrones con chorizo <i>Macaroni with sausages</i> * Pescadilla con ensalada <i>Whiting with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de ave con fideos <i>Soup</i> * Albóndigas con tomate <i>Meatballs with tomato sauce</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabacín <i>Zucchini cream</i> * Pollo con guarnición <i>Chicken with garnish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
--	---	--	---	---

Resumen Diario: Energía 705 Kcal; Hidratos 97 g; Proteínas 23 g; Lípidos 25 g.

<p><b>24</b></p> <p>Tallarines <i>Pasta</i> * Escalope de pescado con ensalada <i>Fish escalope with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>Puré de hortalizas <i>Vegetable puree</i> * Hamburguesa con tomate y lechuga <i>Hamburger with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>Fabada <i>Bean stew</i> * Pollo al limón <i>Chicken with lemon sauce</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz tres delicias <i>Rice with vegetables</i> * Filete de lenguado con guarnición <i>Sole with garnish</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p>Sopa de estrellitas <i>Soup</i> * Cinta de lomo con ensalada <i>Pork loin with salad</i> * Tortitas con chocolate <i>Pancakes with chocolate syrup</i></p>
--	--	--	--	--

Resumen Diario: Energía 700 Kcal; Hidratos 94 g; Proteínas 25 g; Lípidos 25 g.

l

m

x

j

v

<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Consomé</b> <i>Broth</i> * <b>Salmón en papillote</b> <i>Grilled salmon</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Filete de ternera a la plancha con patatas</b> <i>Grilled steak with french fries</i> * <b>Yogur con nueces</b> <i>Yoghurt with nuts</i>	<b>Ensalada mixta</b> <i>Salad</i> * <b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i> * <b>Gelatina de frutas</b> <i>Jelly</i>	<b>Sopa maravilla</b> <i>Soup</i> * <b>Nuggets de pollo</b> <i>Chicken nuggets</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> <i>EASTER BREAK</i>

<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> <i>EASTER BREAK</i>	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> <i>EASTER BREAK</i>	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> <i>EASTER BREAK</i>	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> <i>EASTER BREAK</i>	<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> <i>EASTER BREAK</i>

<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b> <i>EASTER BREAK</i>	<b>Sopa minestrone</b> <i>Soup with vegetables</i> * <b>Emperador</b> <i>Grilled swordfish</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Tortilla de patatas con ensalada de tomate</b> <i>Spanish omelette with tomato salad</i> * <b>Cuajada con miel</b> <i>Curd with honey</i>	<b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Green beans</i> * <b>Lenguado a la plancha</b> <i>Grilled sole</i> * <b>Macedonia de frutas</b> <i>Fruit salad</i>	<b>Chuletillas de cordero con ensalada</b> <i>Lamb chops with salad</i> * <b>Natillas</b> <i>Custard</i>

<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Sopa de verduras</b> <i>Vegetable soup</i> * <b>Muslitos de pollo</b> <i>Chicken</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Rodaballo al horno con patatas panadera</b> <i>Grilled turbot with potatoes</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i>	<b>Crema de calabacín</b> <i>Zucchini cream</i> * <b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i> * <b>Gelatina de frutas</b> <i>Jelly fruit</i>	<b>Roast beef con verduras salteadas</b> <i>Roast beef with vegetables</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Atún con pisto</b> <i>Tuna with vegetable stew</i> * <b>Mousse de limón</b> <i>Lemon mousse</i>