

# MENÚ COMEDOR ABRIL

Una buena alimentación debe combinar...



**6º Primaria**  
Merienda: bocadillos variados.

**Secundaria y Bachillerato**  
A media mañana: pieza de fruta 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><b>Fideuá</b> Ensalada riojana <i>Salad</i> *</p> <p><b>Pechuga de pollo</b> <i>Chicken breast</i></p> <p><b>Pizza margarita</b> <i>Pizza</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p><b>Champiñones con jamón</b> <i>Mushrooms with ham</i> *</p> <p><b>Merluza con guarnición</b> <i>Hake with garnish</i></p> <p><b>Estofado de ternera</b> <i>Veal stew</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Espinacas gratinadas</b> <i>Spinach au gratin</i> *</p> <p><b>Cocido completo</b> <i>Stew</i></p> <p><b>Tortilla de queso con guarnición</b> <i>Cheese omelette with garnish</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Puré de zanahorias</b> <i>Carrot puree</i></p> <p><b>Risotto milanese</b> <i>Risotto</i> *</p> <p><b>Filetes rusos con guarnición</b> <i>Hamburger with garnish</i></p> <p><b>Ragout de pavo</b> <i>Turkey ragout</i> *</p> <p><b>Bizcocho de chocolate</b> <i>Chocolate cake</i></p>	<p><b>7</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>
--	---	---	---	--

Resumen Diario: Energía 936 Kcal; Hidratos 112 g; Proteínas 41 g; Lípidos 36 g.

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

<p><b>17</b></p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> <i>Lentils</i></p> <p><b>Ensalada César</b> <i>Caesar salad</i> *</p> <p><b>Pavo a la plancha con salsa de zanahorias</b> <i>Grilled turkey with carrot sauce</i></p> <p><b>Calamares, croquetas y empanadillas</b> <i>Coated squid, croquettes, and dumplings</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Macarrones con chorizo</b> <i>Macaroni with sausages</i></p> <p><b>Judías verdes salteadas</b> <i>Green beans</i> *</p> <p><b>Pescadilla con ensalada</b> <i>Whiting with salad</i></p> <p><b>Ternera asada</b> <i>Roasted beef</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Acelgas con patatas</b> <i>Chard</i> *</p> <p><b>Albóndigas con tomate</b> <i>Meatballs with tomato sauce</i></p> <p><b>Emperador a la plancha</b> <i>Grilled swordfish</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b> <i>Zucchini cream</i></p> <p><b>Pasta con vegetales</b> <i>Pasta with vegetables</i> *</p> <p><b>Pollo con guarnición</b> <i>Chicken with garnish</i></p> <p><b>Tortilla de atún con tomates a la provenzal</b> <i>Tuna omelette with tomato salad</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>
---	--	--	---	--

Resumen Diario: Energía 941 Kcal; Hidratos 113 g; Proteínas 39 g; Lípidos 37 g.

<p><b>24</b></p> <p><b>Tallarines</b> <i>Pasta</i></p> <p><b>Vegetable soup</b> <i>Sopa de verduras</i> *</p> <p><b>Escalope de pescado con ensalada</b> <i>Fish escalope with salad</i></p> <p><b>Lomo asado con guarnición</b> <i>Roasted turkey with garnish</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Puré de hortalizas</b> <i>Vegetable puree</i></p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> <i>Potato salad with mayonnaise</i> *</p> <p><b>Hamburguesa con tomate y lechuga</b> <i>Hamburger with salad</i></p> <p><b>Cordon Bleu</b> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Fabada</b> <i>Bean stew</i></p> <p><b>Alcachofas con jamón</b> <i>Artichokes with ham</i> *</p> <p><b>Pollo al limón</b> <i>Chicken with lemon sauce</i></p> <p><b>Tortilla de patatas con pimientos</b> <i>Spanish omelette with peppers</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> <i>Rice with vegetables</i></p> <p><b>Espinacas con bechamel</b> <i>Spinach au gratin</i> *</p> <p><b>Filete de lenguado con guarnición</b> <i>Sole with garnish</i></p> <p><b>Ragout con verduras</b> <i>Ragout with vegetables</i> *</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>Sopa de estrellitas</b> <i>Soup</i></p> <p><b>Ensalada campera</b> <i>Salad</i> *</p> <p><b>Cinta de lomo con ensalada</b> <i>Pork loin with salad</i></p> <p><b>Atún con tomate</b> <i>Tuna with tomato sauce</i> *</p> <p><b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate syrup</i></p>
---	--	--	---	---

Resumen Diario: Energía 940 Kcal; Hidratos 114 g; Proteínas 40 g; Lípidos 36 g.

l	m	x	j	v
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<p><b>Consomé</b> <i>Broth</i></p> <p>*</p> <p><b>Salmón en papillote</b> <i>Grilled salmon</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>Filete de ternera a la plancha con patatas</b> <i>Grilled steak with french fries</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur con nueces</b> <i>Yoghurt with nuts</i></p>	<p><b>Ensalada mixta</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de queso</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Gelatina de frutas</b> <i>Jelly</i></p>	<p><b>Sopa maravilla</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Nuggets de pollo</b> <i>Chicken nuggets</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<p>VACACIONES DE SEMANA SANTA EASTER BREAK</p>	<p><b>Sopa minestrone</b> <i>Soup with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Emperador</b> <i>Grilled swordfish</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>Tortilla de patatas con ensalada de tomate</b> <i>Spanish omelette with tomato salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Cuajada con miel</b> <i>Curd with honey</i></p>	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Green beans</i></p> <p>*</p> <p><b>Lenguado a la plancha</b> <i>Grilled sole</i></p> <p>*</p> <p><b>Macedonia de frutas</b> <i>Fruit salad</i></p>	<p><b>Chuletillas de cordero con ensalada</b> <i>Lamb chops with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Natillas</b> <i>Custard</i></p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<p><b>Sopa de verduras</b> <i>Vegetable soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Muslitos de pollo</b> <i>Chicken</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>Rodaballo al horno con patatas panadera</b> <i>Grilled turbot with potatoes</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>	<p><b>Crema de calabacín</b> <i>Zucchini cream</i></p> <p>*</p> <p><b>Croquetas de jamón</b> <i>Ham croquettes</i></p> <p>*</p> <p><b>Gelatina de frutas</b> <i>Jelly fruit</i></p>	<p><b>Roast beef con verduras salteadas</b> <i>Roast beef with vegetables</i></p> <p>*</p> <p><b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>Atún con pisto</b> <i>Tuna with vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Mousse de limón</b> <i>Lemon mousse</i></p>