

# 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

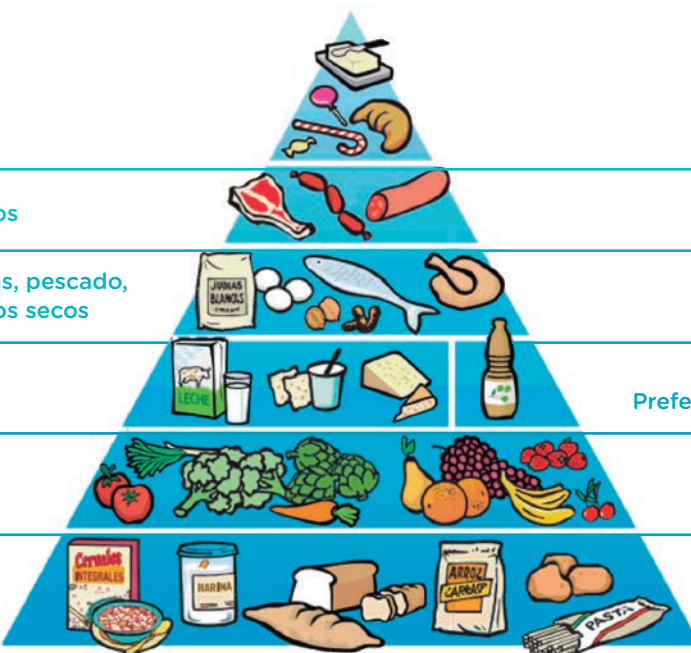
2-4 Raciones:  
Leche, yogur y queso

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>2</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b> NO SCHOOL DAY</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>Arroz a la cubana</b> <i>Rice with fried tomato sauce</i> <b>Pastel de verduras</b> <i>Vegetable pie</i> * <b>Filete de lenguado en salsa verde</b> <i>Sole fillet in green sauce</i> <b>Jamonicitos de pollo con patatas</b> <i>Chicken drumsticks with potatoes</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Fabada asturiana</b> <i>Beef and chorizo stew</i> <b>Menestra</b> <i>Vegetable stew</i> * <b>Cinta de lomo a la plancha con ensalada</b> <i>Grilled pork loin with salad</i> <b>Hamburguesa con puré de patata</b> <i>Grilled burger with mashed potatoes</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>Sopa de ave con fideos</b> <i>Noodle chicken soup</i> <b>Espinacas gratinadas</b> <i>Spinach au gratin</i> * <b>Ternera asada con patatas fritas</b> <i>Roast beef with chips</i> <b>Calamares, croquetas y empanadillas con ensalada</b> <i>Croquettes, calamari and pasties with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>Puré de verduras</b> <i>Vegetable purée</i> <b>Espaguetis gratinados</b> <i>Spaguetti au gratin</i> * <b>Filete de merluza a la romana</b> <i>Breaded hake fillet</i> <b>Escalopines con salsa de queso</b> <i>Small veal escalopes with cheese sauce</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>
--	--	--	---	--

Resumen Diario: Energía 924 Kcal; Hidratos 113 g; Proteínas 37 g; Lípidos 36 g.

<p><b>9</b></p> <p><b>Macarrones con tomate</b> <i>Macaroni with tomato sauce</i> <b>Ensaladilla rusa con atún</b> <i>Potato salad with tuna</i> * <b>Albóndigas con patatas fritas</b> <i>Meatballs with sauce and chips</i> <b>Salchichas al horno con puré de patatas</b> <i>Baked meat sausages with mashed potatoes</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p><b>Paella de pescado</b> <i>Fish paella</i> <b>Champiñones con jamón</b> <i>Mushrooms with ham</i> * <b>Cinta de lomo a la plancha con ensalada</b> <i>Grilled pork loin with salad</i> <b>Cordon Bleu con ensalada</b> <i>Cordon Bleu with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Crema de puerros</b> <i>Cream of leek soup</i> <b>Coliflor cauhogada</b> <i>Sauteed cauliflower</i> * <b>Filete de lenguado con guarnición de verduras</b> <i>Sole fillet with vegetable garnish</i> <b>Filete de pavo adobado con pimientos fritos</b> <i>Marinated turkey fillet with fried peppers</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Lentejas castellana</b> <i>Lentils stew</i> <b>Risotto de verduras</b> <i>Vegetables risotto</i> * <b>Pollo asado con patatas al vapor</b> <i>Roast chicken with boiled potatoes</i> <b>Tortilla de jamón con ensalada</b> <i>Ham omelette with salad</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><b>Patatas a la riojana</b> <i>Potatoes with chorizo</i> <b>Berenjenas rellenas</b> <i>Stuffed aubergines</i> * <b>Escalope de merluza con verduras salteadas</b> <i>Hake escalope with sauteed vegetables</i> <b>Roast beef con guarnición</b> <i>Roast beef with garnish</i> * <b>Tortitas con chocolate</b> <i>Pancakes with chocolate syrup</i></p>
---	--	---	---	---

Resumen Diario: Energía 945 Kcal; Hidratos 114 g; Proteínas 40 g; Lípidos 38 g.

<p><b>16</b></p> <p><b>Tallarines gratinados</b> <i>Tagliatelle au gratin</i> <b>Pastel de verduras</b> <i>Vegetable pie</i> * <b>Ternera asada</b> <i>Roast beef</i> <b>Ragout de pavo</b> <i>Turkey ragout</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> <i>Sauteed green beans</i> <b>Canelones de bonito</b> <i>Tuna cannelloni</i> * <b>Merluza en salsa verde</b> <i>Hake in green sauce</i> <b>Rollitos de primavera con salsa de soja</b> <i>Spring rolls with soya sauce</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> <i>Soup</i> <b>Acelgas con patatas</b> <i>Swiss chard with potatoes</i> * <b>Cocido completo</b> <i>Stew</i> <b>Tacos de atún con tomate</b> <i>Albacore tuna with tomato</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><b>Paella mixta</b> <i>Mixed paella</i> <b>Vegetable stew</b> <i>Pisto manchego</i> * <b>Filete de pollo a la plancha con ensalada</b> <i>Grilled chicken fillet with salad</i> <b>Huevos rellenos de atún</b> <i>Tuna deviled eggs</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> <i>Cream of vegetable soup</i> <b>Ensalada de Niza</b> <i>Salad niçoise</i> * <b>Varitas de pescado con ensalada</b> <i>Fish fingers with salad</i> <b>Filetes rusos con salsa de tomate</b> <i>Salisbury steak with tomato sauce</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>
---	--	--	--	---

Resumen Diario: Energía 953 Kcal; Hidratos 117 g; Proteínas 42 g; Lípidos 39 g.

<p><b>23</b></p> <p><b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> <b>Guisantes salteados</b> <i>Sauteed peas</i> * <b>Filetes rusos con ensalada</b> <i>Salisbury steak with salad</i> <b>Tortilla de patata con ensalada de tomate</b> <i>Spanish omelette with tomato</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b> <i>Cream of courgette soup</i> <b>Ensalada americana</b> <i>American salad</i> * <b>Redondo de ternera con zanahoria</b> <i>Round steak with carrots</i> <b>Filete de emperador a la plancha</b> <i>Grilled swordfish</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>Fideuá de pollo y verduras</b> <i>Chicken and vegetables fideuá</i> <b>Pimientos rellenos de carne</b> <i>Meat stuffed peppers</i> * <b>Merluza a la romana con patatas</b> <i>Breaded hake with potatoes</i> <b>Pizza 4 quesos</b> <i>Quatro formaggio pizza</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>Sopa marinera con estrellitas</b> <i>Fish and star-shaped pasta soup</i> <b>Espinacas gratinadas al horno</b> <i>Baked spinach au gratin</i> * <b>Pollo asado con ensalada</b> <i>Roast chicken with salad</i> <b>Ragout de ternera con patatas</b> <i>Beef ragout with chips</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>Alubias estofadas</b> <i>White beans stew</i> <b>Lasaña de verduras</b> <i>Vegetable lasagna</i> * <b>Lenguado con patatas</b> <i>Sole with potatoes</i> <b>San Jacobo con ensalada</b> <i>Breaded cheese and ham with salad</i> * <b>Brazo de gitano</b> <i>Swiss roll</i></p>
--	--	---	---	--

Resumen Diario: Energía 932 Kcal; Hidratos 109 g; Proteínas 41 g; Lípidos 38 g.

<p><b>30</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b> NO SCHOOL DAY</p>				
---	--	--	--	--

\* Menú libre de aceite de palma.

\* Se aplican los criterios marcados por la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, reduciendo el consumo de **alimentos** y bebidas con alto contenido en azúcares.

l	m	x	j	v
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>DÍA NO LECTIVO</b> <i>NO SCHOOL DAY</i>	<b>Sopa maravilla</b> <i>Soup</i> * <b>Filete de ternera</b> <i>Beef steak</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Ensalada mixta</b> <i>Mixed salad</i> * <b>Atún con tomate</b> <i>Tuna with tomato</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i>	<b>Arroz con tomate</b> <i>Rice with tomato sauce</i> * <b>Tortilla de patata</b> <i>Spanish omelette</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Chuletas de cordero con ensalada</b> <i>Lamb chops with salad</i> * <b>Natillas</b> <i>Custard</i>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Ensalada</b> <i>Salad</i> * <b>Varitas de merluza</b> <i>Hake fish fingers</i> * <b>Cuajada con miel</b> <i>Curd with honey</i>	<b>Berenjenas a la romana</b> <i>Breaded aubergines</i> * <b>Filete ruso</b> <i>Salisbury steak</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Ensalada americana</b> <i>American salad</i> * <b>Escalope de ternera empanada</b> <i>Breaded veal escalope</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i>	<b>Judías verdes salteadas</b> <i>Sauteed green beans</i> * <b>Salmón a la plancha</b> <i>Grilled salmon</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Sopa de verdura</b> <i>Vegetable soup</i> * <b>Empanadillas de atún</b> <i>Tuna pasties</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Crema de calabacín</b> <i>Cream of courgette soup</i> * <b>Filetes de pollo a la plancha</b> <i>Grilled chicken fillets</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Quiché de jamón y queso</b> <i>Ham and cheese quiche</i> * <b>Macedonia de frutas</b> <i>Fruit salad</i>	<b>Ensalada mixta con atún</b> <i>Mixed salad with tuna</i> * <b>Merluza a la romana</b> <i>Breaded hake</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Champiñones al ajillo</b> <i>Garlic mushrooms</i> * <b>Salchichas al horno</b> <i>Baked sausages</i> * <b>Natillas</b> <i>Custard</i>	<b>Espaguetis a la carbonara</b> <i>Spaghetti carbonara</i> * <b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>Sopa castellana</b> <i>Soup</i> * <b>Rodaballo al horno con patatas</b> <i>Baked turbot with potatoes</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Menestra de verduras</b> <i>Vegetable stew</i> * <b>Huevos revueltos</b> <i>Scrambled eggs</i> * <b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i>	<b>Puré de patatas</b> <i>Mashed potatoes</i> * <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <i>Grilled pork loin</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>	<b>Guisantes con jamón</b> <i>Peas with ham</i> * <b>Salmón en papillote</b> <i>Salmon papillote</i> * <b>Cuajada</b> <i>Curd</i>	<b>Ensalada de pasta</b> <i>Pasta salad</i> * <b>Muslos de pollo al horno</b> <i>Roasted chicken drumsticks</i> * <b>Pieza de fruta</b> <i>Fruit</i>
<b>30</b>				
<b>DÍA NO LECTIVO</b> <i>NO SCHOOL DAY</i>				