

MENÚ COMEDOR

ABRIL

Una buena alimentación debe combinar...



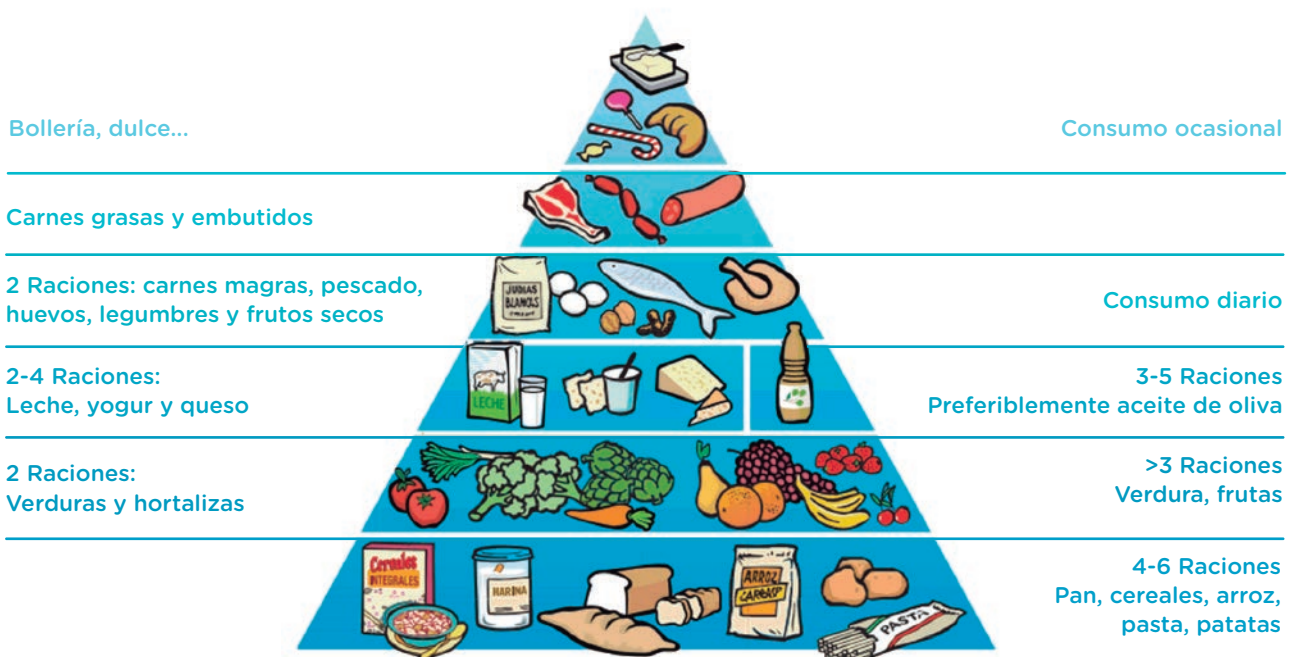
Infantil

Desayuno: un vaso de leche y galletas.
Merienda: sándwich y zumo.

Primaria

Merienda: bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.



DEPORTE + AGUA

l	m	x	j	v
2	3	4	5	6
DÍA NO LECTIVO NO SCHOOL DAY	<p>Arroz a la cubana <i>Rice with fried tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Filete de lenguado en salsa verde <i>Sole fillet in green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Fabada asturiana <i>Beef and chorizo stew</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada <i>Grilled pork loin with salad</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Sopa de ave con fideos <i>Noodle chicken soup</i></p> <p>*</p> <p>Ternera asada con patatas fritas <i>Roast beef with chips</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Puré de verduras <i>Vegetable purée</i></p> <p>*</p> <p>Filete de merluza a la romana <i>Breaded hake fillet</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 668 Kcal; Hidratos 90 g; Proteínas 24 g; Lípidos 25 g.</i>				
9	10	11	12	13
<p>Macarrones con tomate <i>Macaroni with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Albóndigas con patatas fritas <i>Meatballs with sauce and chips</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Paella de pescado <i>Fish paella</i></p> <p>*</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada <i>Grilled pork loin with salad</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Crema de puerros <i>Cream of leek soup</i></p> <p>*</p> <p>Filete de lenguado con guarnición de verduras <i>Sole fillet with vegetable garnish</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Lentejas castellana <i>Lentils stew</i></p> <p>*</p> <p>Pollo asado con patatas al vapor <i>Roast chicken with boiled potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Patatas a la riojana <i>Potatoes with chorizo</i></p> <p>*</p> <p>Escalope de merluza con verduras salteadas <i>Hake escalope with sauteed vegetables</i></p> <p>*</p> <p>Tortitas con chocolate <i>Pancakes with chocolate syrup</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 690 Kcal; Hidratos 92 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 g.</i>				
16	17	18	19	20
<p>Tallarines gratinados <i>Tagliatelle au gratin</i></p> <p>*</p> <p>Ternera asada <i>Roast beef</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Judías verdes rehogadas <i>Sauteed green beans</i></p> <p>*</p> <p>Merluza en salsa verde <i>Hake in green sauce</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Sopa de cocido <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Paella mixta <i>Mixed paella</i></p> <p>*</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken fillet with salad</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i></p> <p>*</p> <p>Varitas de pescado con ensalada <i>Fish fingers with salad</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 687 Kcal; Hidratos 95 g; Proteínas 24 g; Lípidos 23 g.</i>				
23	24	25	26	27
<p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>*</p> <p>Filetes rusos con ensalada <i>Salisbury steak with salad</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Crema de calabacín <i>Cream of courgette soup</i></p> <p>*</p> <p>Redondo de ternera con zanahoria <i>Round steak with carrots</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Fideuá de pollo y verduras <i>Chicken and vegetables fideuá</i></p> <p>*</p> <p>Merluza a la romana con patatas <i>Breaded hake with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Sopa marinera con estrellitas <i>Fish and star-shaped pasta soup</i></p> <p>*</p> <p>Pollo asado con ensalada <i>Roast chicken with salad</i></p> <p>*</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Alubias estofadas <i>White beans stew</i></p> <p>*</p> <p>Lenguado con patatas <i>Sole with potatoes</i></p> <p>*</p> <p>Brazo de gitano <i>Swiss roll</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 692 Kcal; Hidratos 95 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 g.</i>				
30				
DÍA NO LECTIVO NO SCHOOL DAY				

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