

MENU ABRIL 2021

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

<u>LUNES 5</u> MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos PROTEÍNAS G. 28 1,2,3 GRASA 17 HC 81	<u>MARTES 6</u> ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 3,4 GRASA 18 HC 80	<u>MIÉRCOLES 7</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 18 HC 71	<u>JUEVES 8</u> MENESTRA DE VERDURA JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 603 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 22 HC 63	<u>VIERNES 9</u> JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 1, 3,4 GRASA 20 HC 56
<u>LUNES 12</u> CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,2,3 GRASA 18 HC 60	<u>MARTES 13</u> PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 3,4 GRASA 32 HC 46	<u>MIÉRCOLES 14</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 20 HC 88	<u>JUEVES 15</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEÍNAS G. 69 3 GRASA 13 HC 85	<u>VIERNES 16</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos PROTEÍNAS G. 30 1, 3,4 GRASA 19 HC 80
<u>LUNES 19</u> MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1,2,3 GRASA 18 HC 96	<u>MARTES 20</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 3 GRASA 25 HC 71	<u>MIÉRCOLES 21</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1, 3,4 GRASA 18 HC 88	<u>JUEVES 22</u> ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 630 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 18 HC 88	<u>VIERNES 23</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEÍNAS G. 34 1, 3,4 GRASA 22 HC 81
<u>LUNES 26</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1,2,3 GRASA 18 HC 96	<u>MARTES 27</u> PURE DE CALABACÍN Y CEBOLLA POLLO ASADO CON ENSALADA DE GARBANZOS Y TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 3 GRASA 21 HC 70	<u>MIÉRCOLES 28</u> SOPA DE FIDEOS MERLUZA AL HORNO EN SALSA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1, 3,4 GRASA 18 HC 93	<u>JUEVES 29</u> JUDÍAS VERDES SALTEADAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 3 GRASA 19 HC 94	<u>VIERNES 30</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEÍNAS G. 35 1, 3,4 GRASA 22 HC 81

***Alérgenos:**

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



Verdura del mes: CEBOLLA

El consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestra salud, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema. Mas info: <https://justiciaalimentaria.org/>

RECOMENDACIONES DE CENA**ABRIL 2021**

<u>LUNES 5</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 6</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 7</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 8</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 12</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 13</u> ENSALADA POLLO ASADO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 14</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 15</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 19</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 20</u> VERDURA PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 21</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 22</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 26</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 27</u> ENSALADA PESCADO BLANCO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 28</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 29</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 30</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA