



MENÚ ABRIL 2023 SIN HUEVO



*TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.

LUNES 3 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) FILETE DE CERDO con ensalada y maíz LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 4 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO POLLO AL LIMÓN con arroz FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 MACARRONES con salsa de zanahoria MERLUZA HORNO con patata LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 6 SEMANA	VIERNES 7 SANTA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 406 PR: 18.9g LIP: 13.7g HC: 56.4g				
LUNES 10 CODITOS CON VERDURAS LOMO c/zanahoria LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 11 PURE DE BONIATO Y JUDÍAS VERDES POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 12 SOPA DE ESTRELLAS MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 13 BROCOLI SALTEADO CON CEBOLLA JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CARNE FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 ARROZ c/HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 403 PR: 16.0g LIP: 11.2g HC: 62.8g				
LUNES 17 SPAGUETTIS CON SALSA DE ZANAHORIA FILETE DE PAVO c/ espinacas y puerro LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 18 PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 19 COLIFLOR GUIADA CON PUERRO MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 20 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA DE MAIZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA MERLUZA PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 405 PR: 17.8g LIP: 12.9g HC: 62.4g				
LUNES 24 CREMA DE PATATA Y PUERRO POLLO PLANCHA con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 25 MACARRONES con tomate y zanahoria ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 26 PASTEL DE REPOLLO Y BONIATO MERLUZA PLANCHA con patatas al horno LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 28 ARROZ c/VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO c/ensalada LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 409 PR: 16.2g LIP: 17.2g HC: 48.5g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN

Verdura del mes:



LECHUGA



La alimentación infantil es muy importante, ya que es en esta fase cuando se fijan los hábitos alimentarios y si no se establecen correctamente, serán muy difíciles de cambiar en el futuro.

Más info: <https://www.tomatetutiempnutricion.com/>



VERDURAS Y FRUTAS DE ABRIL

