



MENÚ ABRIL 2023 SIN PESCADO



TODA LA MATERIA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE NINGÚN TIPO DE PESCADO, NI TRAZAS DE LOS MISMOS.

LUNES 3 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) TORTILLA 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 LOMO DE CERDO AL HORNO con patata LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 6 SEMANA	VIERNES 7 SANTA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 406 PR: 18.9g LIP: 13.8g HC: 57.0g				
LUNES 10 CODITOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS 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 FILETE DE CERDO PLANCHA ENCEBOLLADO LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 13 BROCOLI SALTEADO CON CEBOLLA JUDÍAS BLANCAS GUISADAS CON CARNE FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 ARROZ C/HORTALIZAS Y VERDURAS POLLO PLANCHA c/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 404 PR: 16.4g LIP: 11.2g HC: 62.9g				
LUNES 17 SPAGUETTIS CON SALSA DE ZANAHORIA REVUELTO DE 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 GUISADA CON PUERRO POLLO EN SALSA LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 20 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA DE MAÍZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA LOMO PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 405 PR: 17.9g LIP: 12.8g HC: 62.9g				
LUNES 24 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA 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 PAVO 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 LOMO DE CERDO AL HORNO c/ensalada LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 410 PR: 16.2g LIP: 17.3g HC: 48.7g				

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.

Mas info: <https://www.tomatetutiempounutricion.com/>



VERDURAS Y FRUTAS DE ABRIL

