

## **MENÚ ABRIL 2023**

*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.*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>LUNES 3</b><br/><b>MENESTRA DE VERDURAS</b> (de temporada)<br/><b>TORTILLA</b> con ensalada y maíz<br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p>             | <p><b>MARTES 4</b><br/><b>CREMA DE CALABAZA Y PUERRO</b><br/><b>POLLO AL LIMÓN</b> con arroz<br/><b>FRUTA, PAN/AGUA</b></p> <p></p>                               | <p><b>MIÉRCOLES 5</b><br/><b>MACARRONES</b> con salsa de zanahoria<br/><b>MERLUZA HORNO</b> con patata<br/><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b></p> <p></p>       | <p><b>JUEVES 6</b><br/><b>SEMANA</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>VIERNES 7</b><br/><b>SANTA</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANA: Kcal: 404 PR: 18.5g LIP: 13.2g HC: 56.3g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>LUNES 10</b><br/><b>CODITOS CON VERDURAS</b><br/><b>TORTILLA DE PATATAS</b> c/zanahoria<br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p>                        | <p><b>MARTES 11</b><br/><b>PURE DE BONIATO Y JUDÍAS VERDES</b><br/><b>POLLO AL HORNO</b> c/ensalada de garbanzos y cebolla<br/><b>FRUTA, PAN/AGUA</b></p> <p></p> | <p><b>MIÉRCOLES 12</b><br/><b>SOPA DE ESTRELLAS</b><br/><b>MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA</b><br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p>                      | <p><b>JUEVES 13</b><br/><b>BROCOLI SALTEADO CON CEBOLLA</b><br/><b>JUDÍAS BLANCAS GUISADAS CON CARNE</b><br/><b>FRUTA, PAN/AGUA</b></p> <p></p>                            | <p><b>VIERNES 14</b><br/><b>ARROZ C/HORTALIZAS Y VERDURAS</b><br/><b>MERLUZA HORNO</b> c/ensalada de lechuga y tomate<br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p> |
| <p>VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANA: Kcal: 401 PR: 15.9g LIP: 10.9g HC: 62.7g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>LUNES 17</b><br/><b>SPAGUETTIS CON SALSA DE ZANAHORIA</b><br/><b>REVUELTO DE ESPINACAS Y PUERRO</b><br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p>            | <p><b>MARTES 18</b><br/><b>PURÉ DE PATATA Y GUISANTES</b><br/><b>RAGOUT DE CERDO</b> c/arroz pilaf<br/><b>FRUTA, PAN/AGUA</b></p> <p></p>                         | <p><b>MIÉRCOLES 19</b><br/><b>COLIFLOR GUISADA CON PUERRO</b><br/><b>MERLUZA EN SALSA VERDE</b><br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p>               | <p><b>JUEVES 20</b><br/><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ</b><br/><b>ENSALADA DE MAÍZ</b><br/><b>FRUTA, PAN/AGUA</b></p> <p></p>                                  | <p><b>VIERNES 21</b><br/><b>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA</b><br/><b>MERLUZA PLANCHA</b> c/patata panadera<br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p>      |
| <p>VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANA: Kcal: 403 PR: 17.7g LIP: 12.5g HC: 62.2g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><b>LUNES 24</b><br/><b>CREMA DE PATATA Y PUERRO</b><br/><b>TORTILLA FRANCESA</b> con ensalada de lechuga y tomate<br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p> | <p><b>MARTES 25</b><br/><b>MACARRONES</b> con tomate y zanahoria<br/><b>ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS</b><br/><b>FRUTA, PAN/AGUA</b></p> <p></p>               | <p><b>MIÉRCOLES 26</b><br/><b>PASTEL DE REPOLLO Y BONIATO</b><br/><b>MERLUZA PLANCHA</b> con patatas al horno<br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p> | <p><b>JUEVES 27</b><br/><b>SOPA DE COCIDO</b><br/><b>COCIDO COMPLETO</b>(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo)<br/><b>FRUTA, PAN/AGUA</b></p> <p></p> | <p><b>VIERNES 28</b><br/><b>ARROZ C/VERDURAS DE TEMPORADA</b><br/><b>MERLUZA HORNO</b> c/ensalada<br/><b>LÁCTEO,PAN/AGUA</b></p> <p></p>                     |
| <p>VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANA: Kcal: 408 PR: 15.8g LIP: 16.9g HC: 48.0g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**\*LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCAO, 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.tomatetutiemponutricion.com/>



## VERDURAS Y FRUTAS DE ABRIL



## RECOMENDACIONES DE CENA ABRIL 2023

|                                                           |                                                           |                                                        |                                                        |                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| LUNES 3<br>ENSALADA<br>PESCADO AZUL<br>FRUTA              | MARTES 4<br>VERDURAS<br>LOMO CERDO ASADO<br>LÁCTEO        | MIÉRCOLES 5<br>ENSALADA<br>POLLO PLANCHA<br>FRUTA      | JUEVES 6<br><b>SEMANA</b>                              | VIERNES 7<br><b>SANTA</b>                                             |
| LUNES 10<br>VERDURA<br>FILETE DE MERLUZA PLANCHA<br>FRUTA | MARTES 11<br>VERDURAS<br>FILETE DE JAMÓN<br>LÁCTEO        | MIÉRCOLES 12<br>ENSALADA<br>FILETE DE TERNERA<br>FRUTA | JUEVES 13<br>HORTALIZAS<br>TORTILLA ESPAÑOLA<br>LÁCTEO | VIERNES 14<br>ENSALADA<br>POLLO PLANCHA<br>MACEDONIA FRUTAS           |
| LUNES 17<br>VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>FRUTA              | MARTES 18<br>ENSALADA<br>EMPANADILLAS DE BONITO<br>LÁCTEO | MIÉRCOLES 19<br>VERDURAS<br>TORTILLA<br>FRUTA          | JUEVES 20<br>ENSALADA<br>LENGUADO AL HORNO<br>LÁCTEO   | VIERNES 21<br>ENSALADA<br>FILETES SAJONIA PLANCHA<br>MACEDONIA FRUTAS |
| LUNES 24<br>ENSALADA<br>FILETES DE CERDO<br>FRUTA         | MARTES 25<br>VERDURAS<br>POLLO ASADO<br>LÁCTEO            | MIÉRCOLES 26<br>ENSALADA<br>REVUELTO HUEVO<br>LÁCTEO   | JUEVES 27<br>ENSALADA<br>PESCADO AZUL<br>FRUTA         | VIERNES 28<br>VERDURAS<br>SALCHICHAS AL HORNO<br>MACEDONIA FRUTAS     |

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

