



MENÚ

MENU HIPOCALORICO

ABRIL

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
SOPA DE PESCADO CON ARROZ POLLO EN ADOBO CON MENESTRA REHOGADA	PURE DE ESPINACAS PAELLA MEDITERRÁNEA	LENTEJAS COMPUESTAS PESCADO AL HORNO Y PAPAS CON MOJO ROJO	PURE DE CALABAZA PAVO ASADO ENSALADA CAMPERA	SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS TERNERA CON PISTO DE VERDURAS
FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL	PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL	FRUTA PAN INTEGRAL

Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
RANCHO CANARIO DE JUDIAS PESCADO AL HORNO ENSALADA VARIADA	SOPA DE POLLO CON HIERBABUENA FILETES DE CERDO Y VERDURAS CON MOJO CILANTRO	PURE DE ZANAHORIA ROPA VIEJA	SOPA MARINERA TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA DE LA HUERTA	CREMA DE CALABACIN PASTA CONCHA CON ATÚN
FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL	PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL	FRUTA PAN INTEGRAL

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
LENTEJAS COMPUESTAS PAVO ASADO	PURE DE VERDURAS LOMO ADOBADO CON MENESTRA	SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS TERNERA EN SALSA CON HABICHUELAS REHOGADAS	POTAJE DE ACELGAS ATÚN ADOBADO CON PAPAS AL VAPOR	CREMA DE CALABAZA PAELLA DE PESCADO
ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL	PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL	FRUTA PAN INTEGRAL

Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
PURE DE ZANAHORIA PASTA CON JAMON COCIDO	SOPA DE PESCADO CON ARROZ POLLO A LA RIOJANA CON VERDURAS SALTEADAS	RANCHO CANARIO PESCADO AL HORNO ENSALADA VARIADA	SOPA DE AVE CON FIDEOS PAVO CON TOMATE Y PISTO DE VERDURAS	CREMA DE BERROS CARNE CON PAPAS
FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL	PLÁTANO ECOLÓGICO PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL	FRUTA PAN INTEGRAL

Lunes 29	Martes 30	Miércoles	Jueves	Viernes
POTAJE DE ESPINACAS TORTILLA ESPAÑOLA CON VERDURAS	SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA MIXTA			
FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL			

Los pescados que empleamos son: carbonero, merluza, atún y abadejo.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Menús elaborados y revisados por nuestro equipo de Diplomados en Nutrición Humana y Dietética.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

