



MENÚ

MENU BASAL

ABRIL

Lunes	Martes	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)	PURE DE ACELGAS	POTAJE DE VERDURAS CON LEGUMBRES
		POLLO AL AJILLO	ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA	PASTA CONCHA CON TOMATE Y ATÚN (1, 4)
		HABICHUELAS REHOGADAS	ARROZ BLANCO	FRUTA
		PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	PAN INTEGRAL* (1)
		PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
		603 Kcal	783 Kcal	588 Kcal
		HC 62 L 15 P 28	HC 120 L 20 P 21	HC 75 L 22 P 55

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS (1)	PURE DE ESPINACAS	LENTEJAS COMPUESTAS	SOPA MARINERA (4)	PURE DE CALABAZA
HAMBURGUESAS CON TOMATE (1, 7)	PAELLA DE CARNE	PESCADO CON MOJO (4)	JAMONCITOS CON ADOBO CANARIO	ROPA VIEJA
PAPAS DOLLAR		PAPAS AL HORNO	ENSALADA DE LA CASA	FRUTA
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
538 Kcal	807 Kcal	588 Kcal	783 Kcal	603 Kcal
HC 60 L 13 P 42	HC 64 L 29 P 10	HC 75 L 22 P 55	HC 120 L 20 P 21	HC 62 L 15 P 28

Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
RANCHO CANARIO DE JUDIAS (1)	POTAJE DE VERDURAS	SOPA DE AVE (1)	PURE DE ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN
FILETES DE CERDO	ATÚN ADOBADO (4)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	POLLO A LA RIOJANA	MACARRONES A LA BOLOÑESA (1)
SALTEADO DE VERDURAS	PAPAS AL VAPOR	ENSALADA MIXTA (4)	ARROZ BLANCO	FRUTA
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
665 Kcal	715 Kcal	721 Kcal	658 Kcal	721 Kcal
HC 59 L 25 P 50	HC 95 L 13 P 18	HC 57 L 27 P 17	HC 53 L 18 P 43	HC 57 L 27 P 17

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
CREMA DE CALABAZA	SOPA DE POLLO CON HIERBABUENA (1)	PURE DE VERDURAS	SOPA DOMINGUERA CON FIDEOS Y GARBANZOS (1)	POTAJE DE ACELGAS
JUDIAS COMPUESTAS	FRICADELLE EN SALSAS (1,7,12)	PESCADO AL HORNO CON MOJO ROJO (4)	POLLO ASADO	PAELLA MEDITERRANEA (4)
ARROZ BLANCO	MENESTRA REHOGADA	PAPAS HORNEADAS	ENSALADA CAMPERA	FRUTA
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
666 Kcal	939Kcal	737 Kcal	819 Kcal	630 Kcal
HC 77 L 32 P 36	136CH 25L 26P	HC 69 L 33 P 55	115CH 27L 28P	HC 66 L 20 P 10

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes
POTAJE DE BERROS	SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)	LENTEJAS COMPUESTAS	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACIN	
PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE (4)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	FILETITOS DE CERDO	PAVO CON TOMATE	
PAPAS AL VAPOR	ENSALADA CAMPESTRE	MENESTRA DE VERDURAS	ARROZ BLANCO	
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	
630 Kcal	615 Kcal	738 Kcal	646 Kcal	
HC 66 L 20 P 10	HC 83 L 15 P 28	61CH 23L 36P	HC 54 L 18 P 37	

** INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN LA TRASERA DEL MENÚ.

* Pan intgral 11%

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

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

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.

