



¡Mmmm! Qué bueno... Tus menús para

Abril 2026

Sin frutos secos



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 A	2 A	3 1 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO FIDEUÁ CON GALLINETA, CABEZA DE RAPE, CALAMARES Y MEJILLONES MONA DE PASCUA CASERA CON CHOCOLATINA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,7,9,12	4 A	5 A
6 A	7 A	8 A	9 A	10 A
13 A	14 ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ "GALETS" CON TOMATE, PARMESANO Y ALBAHACA JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,12,*	15 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PURÉ DE PUERRO, CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA Y AJO. PIZZA CASERA DE QUESOS MOZZARELLA, EDAM Y CHEDDAR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,11,12	16 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO RALLADO FILETE DE PESCADO ORLY CON MAYONESA FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 3,4,5,7,8,9,12,*	17 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON PATATA Y CHORIZO TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLA GELATINA Y PAN A 1,3,4,5,12,*
20 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA TALLARINES CHINOS CON VERDURAS, PIÑA Y SALSA DE SOJA CHOPPED DE PAVO Y QUESO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN A 1,3,4,5,12	21 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA ARROZ IMPERIAL CON CARNE PICADA, CEBOLLA Y CARLOTA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ACEITE DE OLIVA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,9,11,12	22 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS HERVIDO VALENCIANO CON CEBOLLA, PATATA Y JUDIAS VERDES HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON KETCHUP FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 1,3,4,11,12,*	23 ENSALADA FRESCA DE TOMATE, MANZANA Y MAIZ POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA TORTILLA DE ESPINACAS FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,5,12,*	24 ENSALADA ECOLÓGICA DE LECHUGA, TOMATE Y COL LOMBARDA SOPA DE LLUVIA CON POLLO, GALLINA, TERNERA Y CERDO Y VERDURAS DE TEMPORADA ALITAS DE POLLO AL HORNO CON PAPAS CHIPS YOGUR Y PAN A 1,3,4,5,6,11,12,*
27 ENSALADA DE LECHUGA, CARLOTA Y ACEITUNAS ENSALADA DE PASTA VEGETAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ Y JAMÓN YORK ALBÓNDIGAS DE CARNE CON SALSA DE TOMATE, Y ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,11,12	28 ENSALADA ESPECIAL CON LECHUGA, TOMATE, CARLOTA, ACEITUNAS, MAÍZ, ATÚN Y HUEVO HERVIDO PAELLA VALENCIANA CON POLLO, COSTILLA, VERDURAS Y LEGUMBRES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,9,12,*	29 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA Y PUERRO FILETE DE PESCADO EMPANADO CASERO FRUTA DE PROXIMIDAD Y PAN INTEGRAL A 3,4,7,8,9,12	30 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN A 3,4,5,6,12,*	31 A

Alérgenos A 1. Lácteos 2. Cacahuete 3. Soja 4. Gluten 5. Huevo 6. Apio 7. Crustáceos 8. Moluscos 9. Pescado 10. Frutos secos 11. Sulfitos 12. Mostaza 13. Sésamo 14. Altramuzes **Colorante alimentario***

* Contiene colorante alimentario. Puede tener efectos negativos sobre la actividad y atención de los niños.



Valoración nutricional

Sin frutos secos

Para llevar un estilo de vida saludable debemos tener una alimentación equilibrada, en la que, los diferentes tipo de nutrientes tengan presencia en una determinada cantidad o porcentaje. A continuación te mostramos un resumen de las proporciones de proteínas, carbohidratos y grasas de los alimentos que tomamos durante las comidas de este menú.

Día del mes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Carbohidratos	111													70	92	68	100			80	57	49	72	87			93	86	55	94	
Proteínas	40													19	18	27	39			22	33	19	33	38			13	20	22	32	
Grasas	22													15	26	23	25			21	20	18	26	31			13	13	20	21	
Calorías	829													501	677	599	779			605	544	442	683	796			549	557	497	694	

Este mes comentaremos las cualidades de...

