



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
		Lechuga, tomate, olivas <b>01</b> <b>Vichyssoise</b> crema de patata y puerro <b>Muslo de pollo a la cazadora</b> con champiñón, pimiento rojo y puerro Yogur ☾ <i>CENA: Sopa de ave con sémola y pescado blanco en salsa verde. Fruta</i>	<b>2</b> Festivo	<b>3</b> Festivo
<b>6</b> Festivo	<b>7</b> Festivo	<b>8</b> Festivo	<b>9</b> Festivo	<b>10</b> Festivo
<b>13</b> Festivo	<b>14</b> Nachos con hummus <b>Arroz al horno con verduras de primavera</b> <b>Hamburguesa mixta en salsa de hortalizas</b> de cerdo y ternera al horno Fruta ☾ <i>CENA: Tumbet mallorquin y muslos de pullo al horno. Fruta</i>	<b>15</b> Lechuga, maiz, pepino <b>eco</b> <b>Lentejas ECO camperas</b> con patata, cebolla, zanahoria y calabacín <b>Tortilla de patata y cebolla</b> Yogur ☾ <i>CENA: Wok de verduras y pavo a la naranja. Fruta</i>	<b>16</b> Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Crema mediterránea</b> con patata, cebolla, zanahoria y puerro <b>Alitas de pollo rustidas</b> al horno Fruta ☾ <i>CENA: Sopa de ave con fideos y pescado azul al curry. Fruta</i>	<b>17</b> Lechuga, tomate, maíz, olivas <b>Cassoulet de alubias con hortalizas</b> con tomate triturado, calabacín y ajo <b>Rustidera de merluza</b> al horno con patata, zanahoria y pimiento rojo Fruta ☾ <i>CENA: Pizza casera con verduras y acompañamiento de chips vegetales. Fruta</i>
<b>20</b> Lechuga, zanahoria, maíz <b>Arroz con salsa de tomate</b> <b>Caprichos de calamar</b> Fruta ☾ <i>CENA: Judías verdes con tomate y revuelto de huevo con calabacín. Fruta</i>	<b>21</b> Lechuga, lombarda, olivas <b>Crema de coliflor al aroma de nuez moscada</b> <b>Muslo de pollo al estilo criollo</b> al horno Fruta ☾ <i>CENA: Champiñón al ajillo y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta</i>	<b>22</b> Lechuga, zanahoria, pepino <b>Garbanzos satay</b> con calabaza, leche de coco, soja y cilantro <b>Tortilla de patata</b> Fruta ☾ <i>CENA: Crema de calabaza y estofado de pavo. Fruta</i>	<b>23</b> Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas <b>Macarrones integrales con salsa boloñesa y queso gratinado</b> con carne picada de cerdo y tomate <b>Huevo duro con queso</b> Yogur ☾ <i>CENA: Croquetas de queso y patatas. Fruta</i>	<b>24</b> Lechuga, remolacha, pepino <b>Olleta alicantina</b> con alubias, lentejas, arroz y hortalizas <b>Filete de abadejo al limon</b> al horno Fruta ☾ <i>CENA: Ensalada caprese y hamburguesa de falafel al horno. Fruta</i>
<b>27</b> Lechuga, maíz, olivas <b>Crema de zanahoria, manzana y jengibre</b> <b>Longanizas en salsa lionesa</b> carne de cerdo al horno con cebolla Fruta ☾ <i>CENA: Menestra de verduras y pescado blanco en salsa de puerros. Fruta</i>	<b>28</b> Lechuga, zanahoria, remolacha <b>Arroz con coliflor y ajetes</b> <b>Filete de merluza en salsa de puerros</b> al horno Fruta ☾ <i>CENA: Patatas especiadas al horno con muslo de pollo asado. Fruta</i>	<b>29</b> Lechuga, zanahoria, maíz <b>eco</b> <b>Guisado de lentejas ECO con verduras</b> con tomate triturado, patata, zanahoria y cebolla <b>Tortilla de patata y calabacín</b> Fruta ☾ <i>CENA: Sopa minestrone y pavo en salsa. Fruta</i>	<b>30</b> Hummus con olivas de kalamata Pasta <b>Stifado con patatas</b> pollo marinado con limón, aceite de oliva y hierbas aromáticas <b>Huevo duro con queso</b> flan de vainilla ☾ <i>CENA: Crema de champiñones con tortilla de queso. Fruta</i>	



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso!

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

CONSEJOS SALUDABLES

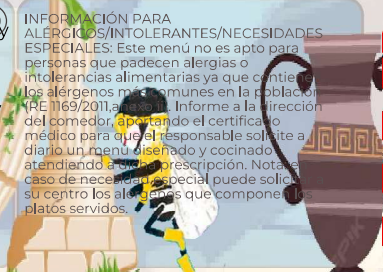
¡Hoy toca llenar la barriga y también el vaso! Beber agua durante la comida ayuda a tener energía. Y recuerda: en el comedor todos estamos aprendiendo, así que probar alimentos nuevos con curiosidad... ¡es una pequeña aventura!

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Gastronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- Día menú temático**
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS
2319kj		
513kcal	43.2g	8.4g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
93g	23.0g	31.6g
		Sal
		2.4g



INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite al diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a la prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar su centro los alérgenos que componen los platos servidos.