

# MENÚ ABRIL

RIU MILLARS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

576,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:30,4g - HC:48,7g

Coditos a la carbonara  
Tortilla francesa y ensalada variada  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Fajitas de verduras y pollo  
Fruta de temporada

566,5Kcal - Prot:15,9g - Lip:19,8g - HC:75,7g

Ensalada variada  
Lentejas ECO con verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Wrap de huevo y calabacín  
Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

Ensalada variada  
Vichyssoise  
Pechuga de pollo empanada casera con maíz salteado  
Fruta de temporada/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de pavo con tomate y patata  
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

Ensalada variada  
Crema de legumbre y hortalizas  
Taquitos de magro al romero y pasta coquillete  
Fruta de temporada/ Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y patata  
Fruta de temporada

600,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:17,8g - HC:66,3g

Ensalada variada  
Macarrones ECO con boloñesa vegetal  
Abadejo a la vizcaína (con tomate, pimiento y cebolla)  
Fruta de temporada  
ROSQUILLETAS VALENCIANAS  
RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas  
Fruta de temporada

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Quinoa con verduras-Revuelto de espinacas  
Fruta de temporada

693,3Kcal - Prot:32,0g - Lip:27,2g - HC:73,0g

Guiso de garbanzos  
**CORRO DE LA PATATA (Tortilla de patata con ensalada)**

Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Arroz con verduras y taquitos de salmón  
Fruta de temporada

655,2Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,5g - HC:65,4g

Suquet de peix  
Coca de pisto y caballa con ensalada variada  
Yogur artesano **Els Maset**  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hervido de patata, judía verde y zanahoria-Tortilla francesa  
Fruta de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada variada  
Arròs a banda  
Queso fresco con orégano  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con pan integral  
Fruta de temporada

765,7Kcal - Prot:21,6g - Lip:40,2g - HC:74,4g

Ensalada variada  
Sopa bruta  
Hamburguesa mixta con patatas  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Sopa de fideos, verduras y huevo duro  
Fruta de temporada

587,6Kcal - Prot:21,5g - Lip:24,0g - HC:68,8g

Ensalada variada  
Tallarines a la napolitana  
Abadejo al horno con muselina de mahonesa  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Albóndigas de pavo en salsa con arroz basmati  
Fruta de temporada

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28

29

30

EN EL MENÚ  
PODEMOS ENCONTRAR:

• Mínimo 1 vez a la semana pan integral.

• 1 vez a la semana yogur.

\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancias, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor.

• La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, plátano, mandarina, naranja y fresón)

• Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas

y/o intolerancias, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la



KM0

AENOR

GESTIÓN  
DE LA CALIDAD

ISO 9001

# MENÚ ABRIL

## NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostando por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



### COMO MOLA ESTE AROMA

Degustaremos preparaciones gastronómicas con diferentes especias que nos trasladaran a los platos típicos de pueblo, acompañado de actividades que nos permitan conocer las plantas, de donde provienen y sus olores.



### DÍA DE LA ROSQUILLETa

Nos acercamos a uno de los productos más populares de nuestra gastronomía y con origen en el pan, con el objetivo de conocer los trucos de su elaboración y disfrutar de su sabor en una jornada especial.



### TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Seguimos jugando en nuestros comedores escolares, y este mes lo hacemos con uno de los juegos más tradicionales, el corro de la patata. Nuestra propuesta es hacer el corro escolar más grande y, a ello, irá ligado nuestro plato **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada... Saborearan una deliciosa tortilla de patata.

## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Son muchos los platos típicos en Pascuas, pero uno de los más populares es la torrija. Os animamos en estas fiestas a cocinar nuestra propuesta saludable de este postre súper conocido.

### TORRIJAS SALUDABLES

#### INGREDIENTES

6 rebanadas de pan, 3 tazas de leche o bebida vegetal, 2 huevos, 1 rama de vainilla, 1 rama de canela, canela en polvo al gusto, la cáscara de media naranja, aceite de oliva

#### PASOS

1. Ponemos en una olla la leche o bebida vegetal, la rama de canela, la rama de vainilla (abierta por la mitad) y la cáscara de naranja y llevamos a ebullición unos segundos.
2. Dejamos templar un poco y ponemos la mezcla en una bandeja. Metemos las rebanadas de pan y dejamos que se impregnen bien en el líquido al menos 10 minutos, pero lo ideal son 30 minutos.
3. Despues batimos los huevos junto con la canela en polvo y sumergimos las rebanadas para meterlas posteriormente en el horno. Si queremos hacerlas con la versión original, se vanriendo en una sartén con aceite de oliva bien caliente (también se pueden hacer con aceite de coco y le da un toque bien rico).
4. Acompañamos con fruta fresca y listo.

