

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)
Salmón al horno con tomate al horno
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.969/471 GT:12 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:17 SAL:0

2
Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) con picatostes
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate)
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.775/425 GT:13 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0

3
Espirales (eco.) con tomate y cebolla con queso rallado
Revuelto de huevo y bacalao con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.087/499 GT:20 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0

4
Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.)
Cordon Bleu con patatas chips
Yogur y pan (eco.)
VE:1.963/470 GT:19 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:16 SAL:0

5
Tallarines cocidos con albahaca y aove
Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Piña en su jugo y pan (eco.)
VE:1.860/445 GT:13 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0

8
Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria, arroz)
Pollo empanado con patatas fritas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.861/445 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0

9
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde)
Flan y pan integral (eco.)
VE:2.112/505 GT:17 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:18 SAL:0

10
Cazuela de fideos con verduras(eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)
Nuggets de pollo y buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga, tomate y espárragos
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.228/533 GT:21 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:18 SAL:0

11
Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado
Pizza margarita
Yogur y pan (eco.)
VE:2.316/554 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0

12
Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) con picatostes
Estofado de cerdo con patata y tomate
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.911/457 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:17 SAL:0

15
Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata)
Merluza con jamón y queso con patatas chips
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.903/455 GT:20 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:20 SAL:0

16
Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones)
Chuleta de cerdo al horno con pisto
Macedonia de frutas y pan integral (eco.)
VE:1.950/466 GT:16 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:13 SAL:0

17
Guisantes con jamón
Pollo asado provenzal con patata parisina noisette horneada con aove
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.163/517 GT:21 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0

18
Cazuela de patatas guisadas con caballa (tomate, pimiento, cebolla, ajo)
Salchichas con cebolla y tomate
Yogur y pan (eco.)
VE:2.007/480 GT:21 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:16 SAL:0

19
Macarrones (eco.) con salsa de tomate y cebolla con queso rallado
Merluza con zanahoria y patata al horno
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.061/493 GT:14 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:20 SAL:0

22
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria)
Calamares a la romana y croquetas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Yogur y pan (eco.)
VE:2.231/534 GT:20 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:17 SAL:0

23
Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) con picatostes
Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas
Fruta de temporada y pan integral (eco.)
VE:1.884/451 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:18 SAL:0

24
Guiso de garbanzos con fideos a la castellana (patata, zanahoria, repollo)
Pincho de pollo con patatas fritas
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:1.940/464 GT:17 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:18 SAL:0

25
Arroz cocido (eco) con salsa de tomate
Abadejo guisado con cebolla en salsa verde (cebolla, guisante)
Natillas y pan (eco.)
VE:2.058/492 GT:14 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0

26
Sopa campesina (cebolla, patata, zanahoria, calabaza, pollo)
Alitas de pollo con patatas chips
Fruta de temporada y pan (eco.)
VE:2.118/507 GT:21 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0

29

30