

MENÚ ABRIL 2018

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Lentejas con arroz y verduras Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Huevo cocido Pan integral, agua y fruta	Alubias con calabaza Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, tomate y maíz Queso fresco de Burgos Pan blanco, agua y yogur	Guiso de patatas en amarillo Bacalao al horno con tomate Coliflor cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil Pan blanco, agua y fruta	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Atún al natural Pan blanco, agua y fruta
651,85 Kcal 24,0 gr. P 20,3 gr. L 91,8 gr. C 3,7 gr. SFA 0,4 gr. sal 9,9 gr. Azúcares	651,85 Kcal 26,3 gr. P 27,4 gr. L 91,6 gr. C 7,8 gr. SFA 0,4 gr. sal 30,0 gr. Azúcares	690,86 Kcal 25,8 gr. P 26,5 gr. L 87,2 gr. C 3,7 gr. SFA 0,6 gr. sal 17,9 gr. Azúcares	647,26 Kcal 24,4 gr. P 22,7 gr. L 86,3 gr. C 4,2 gr. SFA 0,6 gr. sal 8,4 gr. Azúcares	595,64 Kcal 26,7 gr. P 24,4 gr. L 67,4 gr. C 3,4 gr. SFA 0,4 gr. sal 9,6 gr. Azúcares
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Patatas marinera Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pan integral, agua y fruta	Lentejas con verduras Tortilla de patatas Judías verdes al horno Pan blanco, agua y fruta	Crema de verduras Marrajo al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta	Macarrones con salsa de tomate Muslitos de pollo en salsa Guisantes cocidos y salteados Pan blanco, agua y fruta	Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pan blanco, agua y fruta
645,40 Kcal 19,5 gr. P 24,3 gr. L 87,1 gr. C 0,7 gr. SFA 0,4 gr. sal 15,1 gr. Azúcares	687,41 Kcal 21,8 gr. P 27,4 gr. L 86,4 gr. C 4,1 gr. SFA 0,4 gr. sal 12,9 gr. Azúcares	651,29 Kcal 20,1 gr. P 25,7 gr. L 87,2 gr. C 4,5 gr. SFA 0,4 gr. sal 10,6 gr. Azúcares	705,88 Kcal 25,8 gr. P 22,6 gr. L 99,9 gr. C 6,8 gr. SFA 0,4 gr. sal 18,0 gr. Azúcares	627,03 Kcal 18,1 gr. P 22,4 gr. L 86,2 gr. C 2,9 gr. SFA 0,4 gr. sal 20,4 gr. Azúcares
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos Albóndigas de ternera guisadas Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla Pan integral, agua y fruta	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria, remolacha y cebolla Pan blanco, agua y fruta	Crema de zanahorias Salmón al horno Coliflor aliñada Pan blanco, agua y fruta	Alubias jardinera Queso fresco Ensalada de romanilla, zanahoria y tomate Pan blanco, agua y yogur	Arroz con verduras Merluza al horno Zanahorias salteadas Pan blanco, agua y fruta
646,85 Kcal 26,4 gr. P 23,8 gr. L 81,8 gr. C 9,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 12,8 gr. Azúcares	598,30 Kcal 18,8 gr. P 24,7 gr. L 73,1 gr. C 5,7 gr. SFA 0,6 gr. sal 21,5 gr. Azúcares	644,09 Kcal 25,5 gr. P 26,8 gr. L 73,1 gr. C 4,8 gr. SFA 0,6 gr. sal 10,6 gr. Azúcares	649,53 Kcal 25,0 gr. P 27,0 gr. L 79,0 gr. C 7,7 gr. SFA 0,4 gr. sal 25,0 gr. Azúcares	704,37 Kcal 23,9 gr. P 21,8 gr. L 103,1 gr. C 3,0 gr. SFA 0,6 gr. sal 10,0 gr. Azúcares
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabacín Cinta de lomo de cerdo en salsa Arroz pilaf Pan integral, agua y fruta	Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja Pan blanco, agua y fruta	Potaje de garbanzos con acelgas Brócoli salteado Huevo cocido Pan blanco, agua y fruta	Potaje de lentejas con arroz Tilapia guisada en amarillo Repollo salteado Pan blanco, agua y fruta	Patatas guisadas con magro de cerdo Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Pan blanco, agua y fruta
684,65 Kcal 24,3 gr. P 21,1 gr. L 102,2 gr. C 5,1 gr. SFA 0,6 gr. sal 5,9 gr. Azúcares	671,07 Kcal 22,0 gr. P 21,7 gr. L 97,0 gr. C 4,0 gr. SFA 0,4 gr. sal 18,5 gr. Azúcares	614,63 Kcal 24,4 gr. P 25,2 gr. L 72,5 gr. C 3,4 gr. SFA 0,4 gr. sal 22,4 gr. Azúcares	668,79 Kcal 26,4 gr. P 25,8 gr. L 82,0 gr. C 3,4 gr. SFA 0,6 gr. sal 11,4 gr. Azúcares	609,44 Kcal 19,1 gr. P 20,5 gr. L 87,1 gr. C 4,5 gr. SFA 0,4 gr. sal 8,4 gr. Azúcares
LUNES 30				
DÍA NO LECTIVO				

