MENÚ ABRIL 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
	FIDEUÁ MIXTA Croquetas de jamón con ensalada de zanahorias. Pan-manzana-leche	Judías verdes con tomate Costillas asadas con patatas fritas Pan integral-plátano-leche	Lentejas castellanas Fletan al horno ensalada de remolacha. Pan -yogur-fruta	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon. Sardinillas en ensalada Pan-naranja-leche
	682Kcal. 37g Prot. 84gHC. 22g Líp.	509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.	648Kcal. 30g Prot. 84g HC. 23g Líp	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.
	PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, HUEVOS, CEREALES CON GLUTEN		SOJA, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS	SOJA, HUEVOS, PESCADO
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Patatas guisadas con pescado Lomo a la plancha con ensalada de remolacha. Pan-pera-fruta	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-yogur-fruta	Espaguetis a la boloñesa Merluza al horno con ensalada de maíz. Pan integral-manzana-leche	Crema de verduras Albóndigas caseras ternera con ensalada de atún. Pan-plátano-lácteo	Judías blancas con chorizo Tortilla francesa con atún y ensalada mixta. Pan-mandarina-leche
724Kcal. 34g Prot. 98g HC. 23g Líp	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	643 Kcal. 39g Prot. 70g HC. 23g Líp	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp
PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS	CEREALES CON GLUTEN, SOJA, LACTEOS	LACTEOS, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS	HUEVOS, CEREALES CON GLUTEN	SOJA, PESCADO, HUEVOS
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Macarrones con tomate y beicon Fletan al horno con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Lentejas con chorizo Tortilla francesa de queso ensalada de lechuga. Pan-pera-leche	Coliflor con besamel Escalopes con ensalada de remolacha Pan integral-plátano-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-yogur-fruta	Arroz tres delicias Palometa con tomate y ensalada mixta. Pan-mandarina-leche
652Kcal. 30g Prot. 88g HC. 20g Líp	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp	684Kcal. 24g Prot. 98g HC. 23g Líp	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	633Kcal. 33g Prot. 84g HC. 20g Líp
CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS	SOJA, HUEVOS, LACTEOS	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS, LACTEOS	CEREALES CON GLUTEN, SOJA, LACTEOS	SOJA, HUEVOS, PESCADO
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Patatas con costillas Boquerones en tempura con ensalada de zanahorias. Pan-mandarina-leche	Judías verdes con tomate Pollo asado con patatas y ensalada tomate. Pan-plátano-lácteo	Ensalada de garbanzos Merluza con tomate y ensalada de remolacha. Pan integral-yogur-fruta	Paella mixta Lomo a la riojana con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Judías blancas con chorizo Huevos rellenos de atún con lechuga Pan-mandarina-leche
660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp	603 Kcal. 29g Prot. 70g HC. 23g Líp	700Kcal. 30g Prot. 98g HC. 20g Líp	682Kcal. 37g Prot. 84gHC. 22g Líp.	660Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Líp.
CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, HUEVOS	SULFITOS	HUEVOS, PESCADO	PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS	SOJA, PESCADO, HUEVOS
Día 29	Día 30	Día 1	Día 2	Día 3
Ensalada de pasta Fletán al horno con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Lentejas con chorizo Tortilla francesa de queso ensalada de lechuga. Pan-pera-leche	Valorado por: C. Gema Benito Fernández. Licenciada en Farmacia. Técnico Nutrición. CENEO.		
710Kcal. 30g Prot. 98g HC. 22g Líp	648Kcal. 30g Prot. 84g HC. 23g Líp			
CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS	SOJA, HUEVOS, LACTEOS			

Todos los menús contienen pan y leche o lácteo y agua procedente de la Red Pública.