# MENÚ ESCOLAR - ABRIL 2024

**SIN CERDO**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 1<br>FIESTA | 2<br>MACARRONES BOLOÑESA<br>REVUELTO Y ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ<br>FRUTA<br>701 KCAL, P:29, HC:75, L:30<br>Cena: verdura y pescado blanco | 3<br>PURÉ DE VERDURAS<br>FILETE DE POLLO EMPANADO CON CUSCÚS<br>FRUTA<br>696 Kcal, P:29, HC:97, L:18<br>Cena: ensalada y ternera | 4<br>LENTEJAS ESTOFADAS<br>MERLUZA REBOZADA CON PATATAS PANADERAS<br>FRUTA<br>744 KCAL, P:25, HC:67, L:39<br>Cena: sopa y huevo | 5<br>SOPA DE FIDEOS<br>SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PATATA<br>YOGUR / LECHE<br>673KCAL, P:21, HC:62, L:37<br>Cena: verdura y pescado azul |
| 8<br>CODITOS GRATINADOS<br>CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA<br>FRUTA<br>700 KCAL, P:27, HC:80, L:29<br>Cena: verdura y huevo | 9<br>CREMA DE ZANAHORIA CON QUESO<br>TIRAS DE PAVO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA<br>FRUTA<br>649 KCAL, P:27, HC:63, L:30<br>Cena: verdura y pescado azul | 10<br>COCIDO<br>FRUTA<br>648 KCAL, P:32, HC:66, L:25<br>Cena: ensalada y pescado blanco | 11<br>JUDÍAS VERDES<br>POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS<br>YOGUR / LECHE<br>656 KCAL; P:30, HC:42, L:39<br>Cena: ensalada y pavo | 12<br>PATATAS GUISADAS<br>BACALAO CON PISTO Y HUEVO COCIDO<br>FRUTA<br>608KCAL, P:45, HC:61, L:18<br>Cena: sopa y ternera |
| 15<br>ESPIRALES CON PESTO<br>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA<br>FRUTA<br>717 KCAL, P:21, HC:110, L:19<br>Cena: sopa y ternera | 16<br>MENESTRA DE VERDURAS<br>HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS<br>FRUTA<br>634 KCAL, P:30, HC:51, L:33<br>Cena: ensalada y pescado azul | 17<br>JUDÍAS PINTAS<br>LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA<br>FRUTA<br>668KCAL, P:22, HC:57, L:37<br>Cena: verdura y pollo | 18<br>SOPA DE ESTRELLAS<br>ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS<br>YOGUR / LECHE<br>701KCAL, P:25, HC:71, L:34<br>Cena: ensalada y huevo | 19<br>PURÉ DE VERDURAS<br>FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA<br>FRUTA<br>605 KCAL, P:26, HC:55, L:30<br>Cena: verdura y pescado blanco |
| 22<br>MACARRONES A LA NAPOLITANA<br>EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA<br>FRUTA<br>716KCAL, P:18, HC:61, L:43<br>Cena: verdura y huevo | 23<br>GUISANTES REHOGADOS<br>FILETE DE TERNERA CON PATATAS<br>FRUTA<br>648 KCAL, P:29, HC:53, L:33<br>Cena: sopa y pescado azul | 24<br>ARROZ CON POLLO<br>MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA<br>FRUTA<br>629 KCAL, P:16 HC:63, L:34<br>Cena: verdura y pollo | 25<br>SOPA DE PESCADO<br>CARRILLADA EN SALSA CON ARROZ<br>FRUTA<br>654KCAL, P:29, HC:89, L:17<br>Cena: ensalada y pescado blanco | 26<br>LENTEJAS<br>HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA<br>NATILLAS / LECHE<br>685CAL, P:28, HC:54, L:38<br>Cena: verdura y pavo |
| 29<br>ESPAGUETIS CON GAMBAS<br>TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS<br>FRUTA<br>621KCAL, P:25, HC:73, L:24<br>Cena: ensalada y pescado blanco | 30<br>OLLA GITANA<br>CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA<br>FRUTA<br>702 KCAL, P:25 HC:76, L:30<br>Cena: verdura y pollo | | | |

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Realizado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia