MENÚ ESCOLAR - ABRIL 2024

SIN GLUTEN

(Se trata del mismo menú, pero con las necesidades de los celiacos.)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FIESTA	2 MACARRONES BOLOÑESA REVUELTO Y ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA 701 KCAL, P:29, HC:75, L:30 Cena: verdura y pescado blanco	3 PURÉ DE VERDURAS CINTA DE LOMO CON ARROZ FRUTA 688 KCAL, P:26, HC:92, L:23 Cena: ensalada y pollo	4 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA REBOZADA CON PATATAS PANADERAS FRUTA 744 KCAL, P:25, HC:67, L:39 Cena: sopa y huevo	5 SOPA DE FIDEOS SALCHICHAS ENCEBOLLADAS CON PATATA YOGUR / LECHE 673KCAL, P:21, HC:62, L:37 Cena: verdura y pescado azul
8 CODITOS GRATINADOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 700 KCAL, P:27, HC:80, L:29 Cena: verdura y huevo	9 CREMA DE ZANAHORIA CON QUESO FILETE DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA 637 KCAL, P:29, HC:45, L:37 Cena: verdura y pescado azul	10 COCIDO COMPLETO FRUTA 648 KCAL, P:32, HC:66, L:25 Cena: ensalada y pescado blanco	11 JUDÍAS VERDES POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS YOGUR / LECHE 656 KCAL; P:30, HC:42, L:39 Cena: ensalada y cerdo	12 PATATAS GUISADAS BACALAO CON PISTO Y HUEVO COCIDO FRUTA 608KCAL, P:45, HC:61, L:18 Cena: sopa y ternera
15 ESPIRALES CON PICADILLO DE CHORIZO CROQUETAS DE BACALAO CON ENSALADA FRUTA 638KCAL, P:18, HC:70, L:30 Cena: sopa y ternera	16 MENESTRA DE VERDURAS HUEVOS FRITOS CON CHISTORRA FRUTA 681KCAL, P:25, HC:50, L:40 Cena: ensalada y pescado azul	17 JUDÍAS PINTAS LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA 668KCAL, P:22, HC:57, L:37 Cena: verdura y cerdo	18 SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS YOGUR / LECHE 701KCAL, P:25, HC:71, L:34 Cena: ensalada y huevo	19 PURÉ DE VERDURAS FILETE DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA 626KCAL, P:21, HC:53, L:35 Cena: verdura y pescado blanco
22 MACARRONES A LA NAPOLITANA EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA 716KCAL, P:18, HC:61, L:43 Cena: verdura y huevo	23 GUISANTES CON JAMÓN FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA 786 KCAL, P:40, HC:58, L:42 Cena: sopa y pescado azul	24 ARROZ CON MAGRO MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 677KCAL, P:20 HC:71, L:34 Cena: verdura y pollo	25 SOPA DE PESCADO CARRILLADA EN SALSA CON ARROZ FRUTA 654KCAL, P:29, HC:89, L:17 Cena: ensalada y pescado blanco	26 LENTEJAS HUEVOS REVUELTOS CON ENSALADA NATILLAS / LECHE 685CAL, P:28, HC:54, L:38 Cena: verdura y pavo
29 ESPAGUETIS CON GAMBAS TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS FRUTA 621KCAL, P:25, HC:73, L:24 Cena: ensalada y pescado blanco	30 OLLA GITANA SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA 678 KCAL, P:30 HC:61, L:33 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