

Menú Abril 2022

Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

28	29	30	31	1
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín - Cinta de lomo al horno - Patatas panaderas al horno - Fruta - Pan ecológico <p>P: 15.73%, G: 30.90%, HC: 53.37%, Az: 22.68grSal: 1.46gr, AGS: 2.88gr, 508.14 Kcal</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Delicias de merluza frita. - Ensalada de lechuga, col, tomate y zanahoria - Fruta - Pan ecológico <p>P: 16.89%, G: 36.16%, HC: 46.95%, Az: 18.96grSal: 1.16gr, AGS: 2.90gr, 548.01 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria - Arroz guisado con pollo - Fruta - Pan ecológico <p>P: 11.55%, G: 19.29%, HC: 69.17%, Az: 14.61grSal: 0.96gr, AGS: 1.37gr, 446.27 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Rosada al horno - Menestra de verduras salteadas. - Yogurt. - Pan ecológico <p>P: 16.68%, G: 28.13%, HC: 55.20%, Az: 21.71grSal: 1.06gr, AGS: 1.96gr, 421.64 Kcal</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y huevo duro - Lacitos con tomate, berenjenas - Fruta: - Pan ecológico <p>P: 12.38%, G: 24.57%, HC: 63.05%, Az: 13.27grSal: 0.90gr, AGS: 2.71gr, 536.65 Kcal</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de patata, guisantes, zanahoria y calabacín - Tortilla de patatas con calabacín. - Fruta: plátano. - Pan ecológico <p>P: 13.70%, G: 33.41%, HC: 52.88%, Az: 17.66grSal: 1.11gr, AGS: 4.24gr, 507.44 Kcal</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Gallo frito - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 15.20%, G: 31.37%, HC: 53.44%, Az: 20.16grSal: 0.96gr, AGS: 2.66gr, 509.80 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y aceitunas - Coditos con salsa de tomate y calabacín - Fruta - Pan ecológico <p>P: 12.89%, G: 19.24%, HC: 67.87%, Az: 12.90grSal: 1.09gr, AGS: 1.53gr, 485.75 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco salteado con zanahoria, calabacín y guisantes - Jamoncitos de pollo asado al horno - Menestra de zanahoria, guisantes y habichuelas. - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 15.39%, G: 28.26%, HC: 56.35%, Az: 16.91grSal: 1.21gr, AGS: 2.47gr, 539.85 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas, patata, zanahoria y pollo - Revuelto de espárragos y calabacín. - Fruta. - Pan ecológico <p>P: 18.53%, G: 24.22%, HC: 57.25%, Az: 14.19grSal: 1.28gr, AGS: 2.52gr, 585.56 Kcal</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos v1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Menestra de guisantes, judías verdes y zanahorias - Fruta - Pan ecológico <p>P: 20.42%, G: 23.51%, HC: 56.07%, Az: 15.07grSal: 1.13gr, AGS: 1.95gr, 539.85 Kcal</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco salteado con zanahorias y calabacín - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate y lechuga. - Fruta - Pan ecológico <p>P: 9.70%, G: 27.44%, HC: 62.86%, Az: 14.95grSal: 0.90gr, AGS: 2.44gr, 547.64 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, calabacín y zanahorias. - Fruta - Pan ecológico <p>P: 14.14%, G: 30.67%, HC: 55.19%, Az: 15.33grSal: 1.40gr, AGS: 3.73gr, 502.68 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos, patata, calabaza y zanahoria - Muslo de pollo - Arroz salteado - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 21.63%, G: 25.43%, HC: 52.94%, Az: 17.99grSal: 0.76gr, AGS: 1.67gr, 402.18 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín y puerros - Salmón al horno - Patatas con zanahorias hervidas - Fruta - (prim.) pan ecológico <p>P: 17.41%, G: 32.89%, HC: 49.70%, Az: 24.11grSal: 0.94gr, AGS: 3.72gr, 473.18 Kcal</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate y cebolla - Menestra de verduras hervidas - Fruta - Pan ecológico <p>P: 18.58%, G: 18.16%, HC: 63.26%, Az: 15.29grSal: 1.01gr, AGS: 1.32gr, 469.03 Kcal</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de tomate, lechuga, aceitunas y maíz - Macarrones con tomate, y calabacín - Fruta - Pan ecológico <p>P: 13.56%, G: 30.16%, HC: 56.29%, Az: 27.36grSal: 0.90gr, AGS: 5.07gr, 612.60 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria - Tortilla de patatas con cebolla - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan ecológico <p>P: 11.49%, G: 32.65%, HC: 55.86%, Az: 22.85grSal: 2.29gr, AGS: 2.54gr, 488.35 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa con patata, zanahoria, fideos y garbanzos - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v1 - Judías verdes, zanahorias y champiñones - Yogurt - Pan ecológico <p>P: 20.48%, G: 22.91%, HC: 56.61%, Az: 22.59grSal: 1.41gr, AGS: 1.96gr, 515.07 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo - Salchichas al horno - Cous - Cous salteado. - Fruta - Pan ecológico <p>P: 16.25%, G: 25.75%, HC: 57.99%, Az: 13.01grSal: 1.19gr, AGS: 2.59gr, 609.61 Kcal</p>

F. Cáscara /
 Apio /
 Mostaza /
 Sésamo /
 SO2 /
 Moluscos /
 Altramuces /
 Gluten /
 Crustáceos /
 Huevos /
 Pescados /
 Cacahuets /
 Soja /
 Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Abril 2022

Basal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
28	29	30	31	1 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa . . Recomendación cena: Wok de verduras con ternera y verduras salteadas . fruta fresca . .
4 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas . Recomendación cena: salmón a la plancha acompañado con espínacas rehogadas . Fruta fresca . .	5 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales . Recomendación cena: Brochetas de pollo con verduras . Fruta fresca . .	6 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasas . . Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y ajo natural . Fruta Yogurt .	7 Recomendación merienda: fruta y vaso de leche / yogurt con cereales . . Recomendación cena: Berenjenas rellenas de carne picada de cerdo y verduras . Fruta fresca . .	8 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasas Recomendación cena: Revuelto de patatas , jamón y champiñones . Fruta fresca . .
11 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche / yogurt concereales . . Recomendación cena: Sopa de fideos con jamón y huevo . Rosada al horno con limón . Fruta fresca	12 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasas . . Recomendación cena: Hamburguesa de pollo casera con patatas al horno . Fruta fresca . .	13 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche / yogurt con cereales . Recomendación cena: Rosada a la plancha con judías verdes salteadas. Yogurt.	14 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasas . . Recomendación cena: Huevo escalfado con espínacas rehogadas . Fruta fresca . .	15 Recomendación merienda: fruta y vaso de leche / yogurt concereales . . Recomendación cena: tallarines de calabacín con gambas y tomates Cherry . Fruta fresca . .
18 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasas . . Recomendación cena: Tortilla de calabacín con gambas . Fruta fresca .	19 Recomendación merienda: Fruta fresca , vaso de leche / yogurt con cereales . . Recomendación cena: Ensalada de brotes tiernos con tomates cherry y mozzarella fresca. Brochetas de salmón con verduras . Fruta fresca . .	20 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa . . Recomendación cena: Calabacines rellenos con atún y galletitas con mozzarella fresca . fruta fresca . .	21 Recomendación merienda: fruta y vaso de leche / yogurt con cereales . . Recomendación cena: Tortilla de espínacas con jamón cocido fruta fresca . .	22 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasas . . Recomendación cena: Pollo asado con menestra de verduras y patatas . Fruta fresca . .
25 Recomendación merienda: fruta y bocadillo bajo en grasa . . Recomendación cena: salmon a la plancha acompañado con espínacas rehogadas. Fruta fresca . .	26 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales . . Recomendación cena: Filete de pollo con verduras. Fruta fresca . .	27 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa . . Recomendación cena: Quinoa salteada con verduras y atún al natural. Fruta . .	28 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche/yogurt con cereales . . Recomendación cena: Berenjenas rellenas de carne picada de cerdo y verduras. Fruta fresca . .	29 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa . . Recomendación cena: Pisto de calabacín, zanahoria, cebolla y salsa de tomate acompañado con filete de ternera. Fruta fresca . .

El desayuno, la primera comida del día

Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.

"Come sano y muévete"

La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos:

- Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios.
- Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal.
- Lávatelas manos antes de sentarse a la mesa.