



MENÚ ABRIL 2024



| Tipo de plato | 8 LUNES | 9 MARTES | 10 MIERCOLES | 11 JUEVES | 12 VIERNES |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Primer plato | Pasta integral a la boloñesa (1) | Sopa de Verduras (1) | Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano | Arroz a la campesina(10,12) (champiñón, maíz, cebolla y puerro) | Verdura de temporada con patatas y jamón |
| Segundo plato | Calamares encebollados (3) | Pavo estofado con calabacín | Huevos con longaniza (5, 10, 13) | Filete de merluza a la andaluza (1, 4) | Lomo adobado con pimentón |
| Guarnición | Zanahoria, guisantes y patata | Patata dado | Ensalada; lechuga Y maíz (14) | Ensalada; lechuga Y tomate (14) | Ensalada; lechuga (14) |
| Postre | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur (13) |
| Pan (1) | Blanco | Integral | Blanco | Blanco | Blanco |
| Propuesta de Cena | <i>Escalibada de verduras y pavo a la plancha, lácteo y pan</i> | <i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i> | <i>Pasta integral de pollo y verduras, lácteo y pan</i> | <i>Albóndigas de legumbre con verduras, lácteo y pan</i> | <i>Lubina al horno con patatas y verduras, fruta y pan</i> |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ ABRIL 2024



| | 15 LUNES | 16 MARTES | 17 MIERCOLES | 18 JUEVES | 19 VIERNES |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Primer plato | Espinacas con patatas | Crema de guisantes con picatostes (1) | Arroz con Salsa de tomate (12) | Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate) | Fidegua (1, 10, 13) de verduras y longaniza |
| Segundo plato | Salmón (4) finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo) | Contra muslo de pollo asado | Salchichas encebolladas | Tortilla con Atún (4, 5) | Bacalao a la Riojana (4) |
| Guarnición | Ensalada: lechuga (14) | Patatas panadera | | Ensalada: lechuga y zanahoria (14) | Ensalada: lechuga y maíz (14) |
| Postre | Yogur (13) | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Pan (1) | Blanco | Integral | Blanco | Blanco | Blanco |
| Propuesta de Cena | <i>Broquetas de pollo y verduras, fruta y pan</i> | Gallos a la plancha con verduras, lácteo y pan | Salteado de verduras y huevo, lácteo y pan | Pisto de verduras con pollo a la plancha, lácteo y pan | <i>Pescado al horno con verduras, lácteo y pan</i> |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ ABRIL 2024



| Tipo de plato | 22 LUNES | 23 MARTES | 24 MIERCOLES | 25 JUEVES | 26 VIERNES |
|-------------------|----------------|----------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Primer plato | | | Pasta integral con chorizo (1, 10, 13) | Sopa de ave con fideos (1,12) | Garbanzos con verduras |
| Segundo plato | FESTIVO | FESTIVO | Palometa en salsa donostiarra (4, 14) | Ternasco de Aragón al horno | Huevos al Plato (5, 13) |
| Guarnición | | | Ensalada: lechuga y tomate (14) | Patatas al horno | Tomate, queso, jamón y guisantes |
| Postre | | | Fruta | Fruta | Fruta |
| Pan (1) | | | Blanco | Blanco | Blanco |
| Propuesta de Cena | | | <i>Tortilla de patata, lácteo y pan</i> | <i>Salmón con verduras, lácteo y pan</i> | <i>Arroz con verduras y pollo, lácteo y pan</i> |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ ABRIL 2024



| Tipo de plato | 29 LUNES | 30 MARTES | 1 MIERCOLES | 2 JUEVES | 3 VIERNES |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Primer plato | Arroz marinera (calamar, mejillón y pescado) (2,3,4,12) | Alubias coloradas con verduras | | Verdura de temporada con patatas | Marmitako von Atún (4) |
| Segundo plato | Pechuga de pollo en salsa de manzana | Huevos a la carbonara (5, 10, 13) | FESTIVO | Hamburguesa | Filete de Merluza en salsa verde (4) |
| Guarnición | Manzana | Ensalada variada. Lechuga pepino, tomate (14) | | Ensalada: lechuga y maíz (14) | Guisantes |
| Postre | Fruta | Yogur (13) | | Fruta | Fruta |
| Pan (1) | Blanco | Integral | | Blanco | Blanco |
| Propuesta de Cena | <i>Guiso de pescado con verduras, lácteo y pan</i> | Arroz con verduras y pollo, fruta y pan | | <i>Pastel de merluza, lácteo y pan</i> | Tortilla de calabacín con ensalada, lácteo y pan |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ABRIL 2024 - De 3 a 8 años



| | LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
|-----------------------|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| 1er Plato; Kcal | 293 | 127 | 177 | 270 | 185 |
| 2º Plato; Kcal | 152 | 185 | 199 | 164 | 182 |
| Guarnición, Kcal | | 123 | 60 | 25 | 40 |
| Pan, Kcal | 70 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| Postre , Kcal | 71 | 71 | 71 | 71 | 112 |
| Total, Kcal | 586 | 576 | 577 | 600 | 589 |
| Proteínas % | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 |
| Lípidos % | 27 | 26 | 28 | 29 | 25 |
| Hidratos de carbono % | 52 | 52 | 49 | 47 | 53 |
| | LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| 1er Plato; Kcal | 140 | 233 | 211 | 224 | 302 |
| 2º Plato; Kcal | 223 | 147 | 253 | 211 | 158 |
| Guarnición, Kcal | 30 | 70 | | 20 | |
| Pan, Kcal | 70 | 69 | 70 | 70 | 70 |
| Postre , Kcal | 112 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| Total, Kcal | 575 | 590 | 605 | 596 | 601 |
| Proteínas % | 22 | 24 | 21 | 22 | 21 |
| Lípidos % | 28 | 27 | 28 | 26 | 30 |
| Hidratos de carbono % | 50 | 49 | 51 | 52 | 49 |
| | LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| 1er Plato; Kcal | | | 251 | 146 | 207 |
| 2º Plato; Kcal | | | 158 | 158 | 213 |
| Guarnición, Kcal | | | 35 | 130 | 30 |
| Pan, Kcal | FESTIVO | FESTIVO | 70 | 70 | 70 |
| Postre , Kcal | | | 71 | 71 | 71 |
| Total, Kcal | | | 585 | 575 | 591 |
| Proteínas % | | | 22 | 22 | 24 |
| Lípidos % | | | 28 | 27 | 26 |
| Hidratos de carbono % | | | 50 | 51 | 50 |
| | LUNES 29 | MARTES 30 | | | |
| 1er Plato; Kcal | 245 | 196 | | | |
| 2º Plato; Kcal | 155 | 151 | | | |
| Guarnición, Kcal | 35 | 50 | | | |
| Pan, Kcal | 70 | 69 | | | |
| Postre , Kcal | 71 | 112 | | | |
| Total, Kcal | 576 | 578 | | | |
| Proteínas % | 23 | 22 | | | |
| Lípidos % | 27 | 28 | | | |
| Hidratos de carbono % | 50 | 50 | | | |



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ABRIL 2024 -De 9 a 13 años



| | LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
|-----------------------|----------|-----------|--------------|-----------|------------|
| 1er Plato; Kcal | 381 | 165 | 230 | 351 | 208 |
| 2º Plato; Kcal | 201 | 240 | 320 | 212 | 319 |
| Guarnición, Kcal | | 160 | 78 | 33 | 52 |
| Pan, Kcal | 90 | 90 | 90 | 90 | 91 |
| Postre , Kcal | 91 | 91 | 91 | 91 | 112 |
| Total, Kcal | 763 | 746 | 809 | 777 | 782 |
| Proteínas % | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 |
| Lípidos % | 27 | 26 | 28 | 29 | 25 |
| Hidratos de carbono % | 52 | 52 | 49 | 47 | 53 |
| | LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| 1er Plato; Kcal | 154 | 303 | 274 | 321 | 422 |
| 2º Plato; Kcal | 315 | 215 | 349 | 274 | 205 |
| Guarnición, Kcal | 39 | 91 | | 26 | |
| Pan, Kcal | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Postre , Kcal | 112 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Total, Kcal | 710 | 790 | 804 | 802 | 808 |
| Proteínas % | 22 | 24 | 21 | 22 | 21 |
| Lípidos % | 28 | 27 | 28 | 26 | 30 |
| Hidratos de carbono % | 50 | 49 | 51 | 52 | 49 |
| | LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| 1er Plato; Kcal | | | 356 | 190 | 269 |
| 2º Plato; Kcal | | | 214 | 205 | 316 |
| Guarnición, Kcal | | | 46 | 169 | 39 |
| Pan, Kcal | FESTIVO | FESTIVO | 90 | 90 | 90 |
| Postre , Kcal | | | 91 | 91 | 91 |
| Total, Kcal | | | 797 | 745 | 805 |
| Proteínas % | | | 22 | 22 | 24 |
| Lípidos % | | | 28 | 27 | 26 |
| Hidratos de carbono % | | | 50 | 51 | 50 |
| | LUNES 29 | MARTES 30 | | | |
| 1er Plato; Kcal | 319 | 255 | | | |
| 2º Plato; Kcal | 202 | 196 | | | |
| Guarnición, Kcal | 39 | 65 | | | |
| Pan, Kcal | 90 | 89 | | | |
| Postre , Kcal | 91 | 112 | | | |
| Total, Kcal | 741 | 717 | | | |
| Proteínas % | 23 | 22 | | | |
| Lípidos % | 27 | 28 | | | |
| Hidratos de carbono % | 50 | 50 | | | |