

# MENÚ ABRIL 2026



Tipo de plato	6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
Primer plato	<b>FESTIVO</b>	Lentejas con verduras y arroz Integral (1)	Arroz tres delicias (5, 10, 12)	Verdura de temporada con patatas	Crema De legumbre
Segundo plato		Tortilla con calabacín patata y cebolla (5)	Bacalao con salsa de verduras (1,4)	Estofado de ternera la jardinera	Canelones rellenos de espinaca gratinados con bechamel de soja (1, 10)
Guarnición		Ensalada con lechuga y maíz (14)	Ensalada; lechuga (14)	Patata dado cebolla, puerro, y zanahoria	
Postre		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)			Integral	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena		<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Pollo a la plancha con pimientos , lácteo y pan</i>	<i>Albóndigas de legumbre con verduras , lácteo y pan</i>	<i>Lubina al horno con patatas y verduras, lácteo y pan</i>

• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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 2026



Tipo de plato	13 LUNES	14 MARTES	15 MRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Macarrones ecológicos con salsa de tomate y queso (1,13)	Sopa de verduras (1)	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Arroz Integral a la campesina (champiñón, maíz, cebolla y puerro) (10, 12)	Verdura de temporada con patatas
<b>Segundo plato</b>	Salmón finas Hierbas (4) (cebolla, puerro, zanahoria y eneldo)	Lomo adobado con pimentón al horno	Hamburguesa de Kale y quínoa (1,10)	Filete de merluza a la andaluza(1,4)	Tortilla de patatas (5,13)
<b>Guarnición</b>	Zanahoria, guisantes y patata	Ensalada: Lechuga y maíz (14)		Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: lechuga(14)
<b>Postre</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta (13)
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Integral	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Pavo a la plancha , fruta y pan</i>	<i>Huevos rellenos de atún y salsa bechamel gratinados , lácteo y pan</i>	<i>Alitas de pollo al horno con salsa barbacoa, lácteo y pan</i>	<i>Huevo al plato con jamón y tomate , lácteo y pan</i>	<i>Pescadilla en salsa verde, fruta y pan</i>

• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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 2026



Tipo de plato	20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Espinacas con patatas	Ensalada ilustrada (Lechuga, tomate, maíz, brotes de soja, olivas y Zanahoria)	Crema de guisantes con picatostes (1)	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>Segundo plato</b>	Huevos al plato con guisantes, jamón y queso (5,13)	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate) (1)	Contra muslo de pollo asado		
<b>Guarnición</b>					
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur natural o fruta (13)	Fruta		
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco		
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Arroz blanco con dados de salmón y aguacate, lácteo y pan</i>	<i>Pollo al horno con patatas, fruta y pan</i>	<i>Broqueta de rape con verduras al horno, lácteo y pan</i>		
• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA					

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 2026



Tipo de plato	27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	
<b>Primer plato</b>	Arroz con salsa de tomate	Verdura de temporada con patatas	Ensalada con patata lechuga tomate y maíz	Pasta integral con Boloñesa (1)	
<b>Segundo plato</b>	Huevos con salsa de champiñón (5)	Salchichas encebolladas (14)	Alubias coloradas con verduras	Salteado de verduras con daditos de rape (4)	
<b>Guarnición</b>	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada variada. lechuga Pepino, tomate (14)			
<b>Postre</b>	Fruta	Fruta	Yogur natural o fruta (13)	Fruta	
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Integral	
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Gallo a la plancha con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de patata, lácteo y pan</i>	<i>Menestra de verduras y pollo, fruta y pan</i>	<i>Revuelto de ajetes tiernos y jamón, fruta y pan</i>	

• VER ANEXO FINAL CON INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

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



## **\*ANEXO AL MENÚ - OBSERVACIONES GENERALES A TODAS LAS SEMANAS**

La verdura de temporada es: 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. El arroz es Brazal , producto de Aragón.

Fruta variada según temporada: Naranja, mandarina, manzana, pera, plátano, fresa, sandía , melón, ciruela, nectarina, melocotón.

Las propuestas de cena son un ejemplo de complementar los alimentos según el menú del mediodía.

Se recomienda que dentro de lo posible se complemente la alimentación diaria en los almuerzos y las meriendas con fruta fresca.

Los menús están realizados siguiendo la normativa establecida para Comedores escolares - puede consultarse dicha normativa en; -

B.O.E. 16/04/2025 nº 92 - <https://www.boe.es/eli/es/rd/2025/04/15/315>

# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ABRIL 2026- De 3 a 8 años

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1er Plato; Kcal		224	279	136	224
2º Plato; Kcal		186	158	158	273
Guarnición,Kcal		30	30	141	
Pan,Kcal	<b>FESTIVO</b>	69	70	69	70
Postre , Kcal		71	71	71	71
Total, Kcal		580	608	575	638
Proteínas %		23	22	22	23
Lípidos %		27	28	27	29
Hidratos de carbono %		50	50	51	48
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1er Plato; Kcal	236	127	177	270	136
2º Plato; Kcal	223	215	277	164	232
Guarnición,Kcal		50		30	30
Pan,Kcal	70	69	70	69	70
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Total, Kcal	600	532	595	604	580
Proteínas %	22	22	22	21	21
Lípidos %	28	26	28	29	30
Hidratos de carbono %	50	52	50	50	49
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1er Plato; Kcal	140	159	233		
2º Plato; Kcal	213	224	147		
Guarnición,Kcal	82		65		
Pan,Kcal	70	69	70	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Postre , Kcal	71	112	71		
Total, Kcal	576	564	586		
Proteínas %	22	22	23		
Lípidos %	28	27	27		
Hidratos de carbono %	50	51	50		
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
1er Plato; Kcal	136	211	200	293	
2º Plato; Kcal	259	192	189	158	
Guarnición,Kcal	40	40			
Pan,Kcal	70	69	70	69	
Postre , Kcal	71	71	112	71	
Total, Kcal	576	583	571	591	
Proteínas %	21	22	23	22	
Lípidos %	28	28	27	27	
Hidratos de carbono %	51	50	50	51	

# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ ABRIL 2026 -De 9 a 13 años

	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1er Plato; Kcal		291	363	177	291
2º Plato; Kcal		242	205	205	355
Guarnición,Kcal		39	39	183	
Pan,Kcal	<b>FESTIVO</b>	89	90	89	90
Postre , Kcal		91	91	91	91
Total, Kcal		752	788	745	827
Proteinas %		23	22	22	23
Lípidos %		27	28	27	29
Hidratos de carbono %		50	50	51	48
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1er Plato; Kcal	307	165	230	351	177
2º Plato; Kcal	290	280	360	213	302
Guarnición,Kcal		65		39	39
Pan,Kcal	90	89	70	89	90
Postre , Kcal	91	91	71	91	112
Total, Kcal	778	690	731	783	720
Proteinas %	22	22	22	21	21
Lípidos %	28	26	28	29	30
Hidratos de carbono %	50	52	50	50	49
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1er Plato; Kcal	182	207	303		
2º Plato; Kcal	277	291	191		
Guarnición,Kcal	82		85		
Pan,Kcal	90	89	90	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
Postre , Kcal	91	112	91		
Total, Kcal	722	699	760		
Proteinas %	22	22	23		
Lípidos %	28	27	27		
Hidratos de carbono %	50	51	50		
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
1er Plato; Kcal	177	274	260	281	
2º Plato; Kcal	337	250	246	205	
Guarnición,Kcal	52	52			
Pan,Kcal	90	89	90	89	
Postre , Kcal	91	91	112	91	
Total, Kcal	747	756	708	666	
Proteinas %	21	22	23	22	
Lípidos %	28	28	27	27	
Hidratos de carbono %	51	50	50	51	