

# EN ABRIL VIAJAMOS A MÉXICO

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614IM. Información: 91 570 84 57 [nutricion@hosturcolectividades.es](mailto:nutricion@hosturcolectividades.es)

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 Kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

## CONSEJO NUTRICIONAL

### ¡AGUA SIEMPRE!

El agua es la bebida de elección en una dieta saludable. Consume agua siempre que tengas sed. Bebe agua del grifo o corriente siempre. El impacto ambiental del agua embotellada es mucho más alto que el del agua del grifo.

## CEIP SAN MIGUEL

Hostur Colectividades y Turismo S.L.U.  
C/De la Fresa 7. 28703. S.S Reyes. Madrid  
[info@hosturcolectividades.es](mailto:info@hosturcolectividades.es)  
[www.hosturcolectividades.es](http://www.hosturcolectividades.es)  
91 570 84 57 - 693 861 175

 [hostur1993](https://www.instagram.com/hostur1993)

## SUGERENCIA DE CENAS

**Si has comido en el cole...**

### PRIMEROS PLATOS

Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura

### SEGUNDOS PLATOS

Carne de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

### POSTRES

Fruta  
Lácteo

**... en casa puedes cenar:**

### PRIMEROS PLATOS

Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

### SEGUNDOS PLATOS

Pescado o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

### POSTRES

Lácteo o fruta  
Fruta



# RECOMENDACIONES DE CENAS

## ABRIL

MARTES 2	JUDÍAS VERDES REGOGADAS CON BACON	HUEVOS POCHÉ	KÉFIR NATURAL
MIÉRCOLES 3	CREMA DE COLIFLOR Y PATATA	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL AJILLO	MACEDONIA CASERA
JUEVES 4	QUINOA SALTEADA	SALMÓN AL HORNO	FRUTA
VIERNES 5	PURÉ DE CALABAZA CON PICATOSTES	QUESADILLAS INTEGRALES DE JAMÓN Y QUESO	YOGUR NATURAL
LUNES 8	ARROZ SALTEADO CON VERDURITAS, POLLO Y SALSA DE SOJA		BROCHETA DE FRUTA
MARTES 9	ENSALADA DE TOMATES CHERRY Y QUESO FRESCO	MERLUZA REBOZADA	FRUTA
MIÉRCOLES 10	MACARRONES INTEGRALES CON PESTO	REVUELTO DE SETAS	FRUTA
JUEVES 11	ESPINACAS A LA CREMA CON QUESO GRATINADO	FILETE DE PAVO	YOGUR GRIEGO NATURAL
VIERNES 12	HUMMUS DE GARBANZOS CON PALITOS DE ZANAHORIA	QUESO FRESCO	FRUTA
LUNES 15	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	BACALAO CON SALSA DE TOMATE CASERA	BROCHETA DE FRUTA
MARTES 16	BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN	TORTILLA DE PATATA Y BONIATO	KÉFIR NATURAL
MIÉRCOLES 17	ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ	ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON GAMBAS AL AJILLO	MACEDONIA CASERA
JUEVES 18	CREMA DE ZANAHORIA	EMPANADILLAS CASERAS DE ATÚN Y PISTO	FRUTA
VIERNES 19	CHAMPIÑONES SALTEADOS	LIBRITOS DE POLLO	YOGUR NATURAL
LUNES 22	ENSALADA DE TOMATE CHERRY Y QUESO FETA	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA	FRUTA
MARTES 23	PURÉ DE CALABACÍN	HAMBURGUESAS DE GARBANZOS CON SALSA DE YOGUR	MACEDONIA CASERA
MIÉRCOLES 24	PALITOS DE VERDURAS EN TEMPURA	LENGUADO AL HORNO	YOGUR GRIEGO
JUEVES 25	GUISANTES CON CEBOLLA POCHADA	SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA DE SOJA	FRUTA
VIERNES 26	CAPONATA DE BERENJENA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	KÉFIR NATURAL
LUNES 29	CREMA DE PUERROS	CREPE DE ESPINACAS CON JAMÓN Y QUESO	BROCHETA DE FRUTA
MARTES 30	COUS COUS SALTEADO CON TERNERA Y VERDURITAS		YOGUR NATURAL

¿SABÍAS QUE...?

Tanto el *aceite de oliva virgen extra (AOVE)* como el *aceite de oliva virgen (AOV)* son puro zumo de aceituna, extraídos mediante procedimientos mecánicos. En función de su calidad sensorial y propiedades se clasifica finalmente como aceite de oliva virgen o virgen extra.

# RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS

## ABRIL

<b>LUNES</b>	PORRIDGE DE AVENA CON PLÁTANO Y CHOCOLATE DEL 85%
<b>MARTES</b>	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE Y HUEVO REVUELTO
<b>MIÉRCOLES</b>	LECHE Y BIZCOCHO SALUDABLE DE ZANAHORIA
<b>JUEVES</b>	SÁNDWICH A LA PLANCHA DE CREMA DE CACHUETE Y PLÁTANO MADURO
<b>VIERNES</b>	YOGUR GRIEGO Y MACEDONIA CASERA DE FRUTAS

<b>LUNES</b>	BARRITAS SALUDABLES DE CEREALES Y FRUTOS SECOS Y VASO DE LECHE
<b>MARTES</b>	BOCADILLO EN PAN INTEGRAL DE ATÚN Y TOMATE
<b>MIÉRCOLES</b>	TORTITAS CASERAS DE AVENA Y PLÁTANO
<b>JUEVES</b>	BOL DE KÉFIR CON MANGO DESHIDRATADO Y COPOS DE MAÍZ SIN AZÚCAR
<b>VIERNES</b>	TOSTADA EN PAN INTEGRAL DE AGUACATE Y QUESO FRESCO

### TIPS PARA UN DESAYUNO MÁS SALUDABLE

El **pan integral** es más saludable que el pan blanco. El **pan blanco** está elaborado con harinas refinadas. Para ello, al grano de cereal se le quita el salvado (que contiene la fibra) y el germen (contiene ácidos grasos y vitaminas) y se queda únicamente el endospermo, que contiene principalmente almidón. Al retirarse la fibra, el azúcar del almidón pasa más rápido a la sangre y sube el pico de insulina. Además, con ello pierde su poder saciante y muchos nutrientes que resultan muy beneficiosos para el organismo.

La **lactosa** es el azúcar natural de la leche y es la responsable de su sabor ligeramente dulce. Las personas que presentan **intolerancia a la lactosa** no tienen o presentan menor cantidad de **lactasa**, la enzima necesaria para digerir esta lactosa.

¿SABÍAS  
QUE...?

# RECOMENDACIONES DE MERIENDAS

## ABRIL

LUNES	BOL DE FRUTA VARIADA Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL
MARTES	BIZCOCHO SALUDABLE DE ZANAHORIA Y VASO DE LECHE
MIÉRCOLES	SÁNDWICH EN PAN INTEGRAL DE PATÉ DE ATÚN Y QUESO CREMA
JUEVES	YOGUR GRIEGO Y FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES	PULGUITA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE ALMENDRAS Y PIEZA DE FRUTA
LUNES	BOCADILLO EN PAN INTERGAL DE QUESO CREMA Y PAVO
MARTES	BATIDO DE KÉFIR Y PLÁTANO Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS
MIÉRCOLES	BARRITAS CASERAS DE CEREALES Y FRUTOS SECOS Y VASO DE LECHE
JUEVES	BOL DE FRUTA VARIADA Y YOGUR NATURAL
VIERNES	BOCADILLO EN PAN INTEGRAL DE QUESO, TOMATE Y ACEITE DE OLIVA
UNA RECETA PARA HACER EN FAMILIA	<b>INGREDIENTES:</b> 200 g harina espelta integral 50 g de aceite de oliva virgen 100 g de agua Sal Atún Pisto casero
	<b>PREPARACIÓN:</b> 1) Mezclamos la harina con el aceite, el gua y la sal. Amasamos hasta que estén integrados todos los ingredientes y formamos una bola. 2) Dividimos la masa en 8 –10 porciones 3) Mezclamos el pisto con el atún y reservamos. 4) Estiramos la masa con un rodillo, colocamos el relleno y formamos la empanadilla. 5) Pintamos con huevo y pinchamos con un tenedor. 6) Horneamos 20 minutos a 180 grados

### EMPANADILLAS DE ATÚN Y PISTO SALUDABLES

En las cremas y purés de verduras el tiempo de cocción y la cantidad de agua que añada cuanto menos mejor para minimizar la pérdida de vitaminas y minerales. Un truco sería aprovechar el caldo sobrante para realizar otras elaboraciones como sopa, guisos...

¿SABÍAS QUE...?





2024

ABRIL  
APRIL

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p>8 <b>Judías verdes con salsa de tomate</b></p> <p><i>Salchichas de pavo a la española con patatas panadera</i></p> <p></p> <p>Pan y yogur</p> <p>664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.</p>	<p>2 <b>Espaguetis integrales en salsa de tomate casera</b></p> <p></p> <p><b>Croquetas de jamón con calabacín</b></p> <p></p> <p><b>Pan y manzana golden</b></p> <p></p> <p>695kcal. 55,93% H.C. 13,36% Prot. 32,63% Lip. 5g AGS. 130gm Ca. 2mg Fe. 318ug A.</p>	<p>3 <b>Lentejas estofadas con chorizo</b></p> <p></p> <p><b>Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada</b></p> <p></p> <p><b>Pan y pera</b></p> <p></p> <p>619kcal. 55,04% H.C. 16,06% Prot. 28,97% Lip. 4g AGS. 250gm Ca. 3mg Fe. 263ug A.</p>	<p>4 <b>Crema de zanahoria ecológica</b></p> <p></p> <p><b>Pollo asado al romero con patatas dado</b></p> <p></p> <p><b>Pan integral y manzana gala</b></p> <p></p> <p>631kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 96gm Ca. 4mg Fe. 735ug A.</p>	<p>5 <b>Sopa de cocido con fideos integrales</b></p> <p></p> <p><b>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</b></p> <p></p> <p><b>Pan y yogur</b></p> <p></p> <p>628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.</p>
<p>15 <b>Crema de calabacín</b></p> <p><i>Salmón al horno con pisto de verduras</i></p> <p></p> <p>Pan y yogur</p> <p>648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.</p>	<p>9 <b>Guiso de patatas con rape</b></p> <p></p> <p><b>Blanqueta de pavo con ensalada</b></p> <p></p> <p><b>Pan y pera</b></p> <p></p> <p>638kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip. 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.</p>	<p>10 <b>Coliflor rebozada</b></p> <p></p> <p><b>Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas</b></p> <p></p> <p><b>Pan y manzana golden</b></p> <p></p> <p>685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 85gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.</p>	<p>11 <b>Fabada asturiana</b></p> <p></p> <p><b>Bacalao a la vizcaína con guisantes</b></p> <p></p> <p><b>Pan integral y plátano ecológico</b></p> <p></p> <p>625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.</p>	<p>12 <b>Lasaña de verduras</b></p> <p></p> <p><b>Huevos rellenos con ensalada</b></p> <p></p> <p><b>Pan y pera</b></p> <p></p> <p>658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip. 6g AGS. 171gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.</p>
<p>22 <b>Lentejas ecológicas a la campesina</b></p> <p></p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</b></p> <p></p> <p><b>Pan y natillas</b></p> <p></p> <p>629kcal. 55,04% H.C. 16,06% Prot. 28,97% Lip. 4g AGS. 250gm Ca. 3mg Fe. 263ug A.</p>	<p>16 <b>Judías pintas con verduras</b></p> <p></p> <p><b>Pollo guisado a la huertana con patatas dado</b></p> <p></p> <p><b>Pan y plátano ecológico</b></p> <p></p> <p>639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip. 7g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.</p>	<p>17 <b>Paella de marisco</b></p> <p></p> <p><b>Revuelto de huevo con queso y ensalada variada</b></p> <p></p> <p><b>Pan y manzana golden</b></p> <p></p> <p>658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.</p>	<p>18 <b>Garbanzos estofados con chorizo</b></p> <p></p> <p><b>Hamburguesa mixta con patatas dado</b></p> <p></p> <p><b>Pan integral y pera</b></p> <p></p> <p>668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.</p>	<p>19 <b>Caracolas con salsa Alfredo y pavo</b></p> <p></p> <p><b>Lacón al horno con pimentón y ensalada de lechuga y aceitunas</b></p> <p></p> <p><b>Pan y manzana ecológica</b></p> <p></p> <p>635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip. 6g AGS. 112gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.</p>
<p>23 <b>Macarrones integrales gratinados</b></p> <p></p> <p><b>Filete de merluza en salsa blanca con guisantes</b></p> <p></p> <p><b>Pan y pera</b></p> <p></p> <p>651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 96gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.</p>	<p>24 <b>Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y jamón)</b></p> <p></p> <p><b>Albóndigas a la jardinera con verduritas</b></p> <p></p> <p><b>Pan y sandía</b></p> <p></p> <p>685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 130gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p>	<p>25 <b>Alubias blancas ecológicas estofadas al estilo tradicional</b></p> <p></p> <p><b>Abadejo a la madrileña con ensalada de quinoa y lechuga</b></p> <p></p> <p><b>Pan integral y plátano</b></p> <p></p> <p>653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.</p>	<p>26 <b>Crema de verduras de temporada</b></p> <p></p> <p><b>Pollo guisado con patatas fritas</b></p> <p></p> <p><b>Pan y manzana gala</b></p> <p></p> <p>638kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip. 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.</p>	<p>29 <b>Nachos con salsa de queso</b></p> <p></p> <p><b>Lomo de cerdo asado con arroz y frijoles</b></p> <p></p> <p><b>Pan y yogur</b></p> <p></p> <p>664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.</p>
<p>30 <b>Sopa de cocido con fideos integrales</b></p> <p></p> <p><b>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</b></p> <p></p> <p><b>Pan y pera</b></p> <p></p> <p>625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.</p>	<p>Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.</p>  <p>*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p>		<p>Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.</p>  	





2024

ABRIL  
APRIL

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

# MENÚ BASAL

2 Spaghetti with tomato sauce and tuna

**INTEGRAL**

Croquettes with sauteed zucchini

Bread and yoghurt

3 Stewed lentils with chorizo

Andalusian hake with lettuce, corn and olive salad

Bread and pear

4 Ecological carrot cream

Roast chicken with potatoes

Wholemeal bread and apple

5 Stewed soup with wholemeal noodles

Chickpeas, carrot, beef and chorizo

Bread and yoghurt

8 Green beans with homemade tomato sauce

Turkey sausages with potatoes

Bread and yoghurt

9 Stewed potatoes with monkfish

Stewed turkey with salad

Bread and pear

10 Breaded cauliflower

Lean pork in mushroom sauce with potatoes

Bread and organic apple

11 Stewed beans

Cod with tomato sauce and peas

Wholemeal bread and organic banana

12 Vegetable lasagne

Boiled eggs with salad

Bread and pear

15 Zucchini cream

Baked salmon with vegetables ratatouille

Bread and yoghurt

16 Stewed beans with vegetables

Stewed chicken with vegetables and potatoes

Bread and organic banana

17 Seafood rice

Scrambled egg with cheese and salad

Bread and apple

18 Stewed chickpeas with chorizo

Mixed Burger with fries

Wholemeal bread and pear

19 Pasta with Alfredo sauce and turkey

Baked lacon with paprika and lettuce, carrot and olive salad

Bread and organic apple

22 Ecological lentils with vegetables

Omelette with salad

Bread and custard

23 Wholemeal pasta with tomato

Hake with White sauce and peas

Bread and pear

24 Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y jamón)

Albóndigas a la jardinera con verduritas

Bread and watermelon

25 Alubias blancas ecológicas estofadas al estilo tradicional

Abadejo a la madrileña con ensalada de quinoa y lechuga

Wholemeal bread and banana

26 Vegetables cream

Stewed chicken with fried potatoes

Bread and organic apple

29 Nacho with sauce cheese

Loin pork with rice and beans

Bread and yoghurt

30 Stewed soup with wholemeal noodles

Chickpeas, carrot, beef and chorizo

Bread and pear

Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

\*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

MOSTAZA  
 MOLUSCOS  
 CACAHUETES  
 ALTRAMUCES  
 APIO  
 PESCADO  
 SOJA  
 LÁCTEOS  
 FRUTOS DE CÁSCARA  
 CRUSTACEOS  
 GLUTEN  
 SULFITOS  
 HUEVO  
 SESAMO





# EN ABRIL VIAJAMOS A MÉXICO

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614IM. Información: 91 570 84 57 [nutricion@hosturcolectividades.es](mailto:nutricion@hosturcolectividades.es)

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 Kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

## CONSEJO NUTRICIONAL

### ¡AGUA SIEMPRE!

El agua es la bebida de elección en una dieta saludable. Consume agua siempre que tengas sed. Bebe agua del grifo o corriente siempre. El impacto ambiental del agua embotellada es mucho más alto que el del agua del grifo.

## CEIP SAN MIGUEL

Hostur Colectividades y Turismo S.L.U.  
C/De la Fresa 7. 28703. S.S Reyes. Madrid  
[info@hosturcolectividades.es](mailto:info@hosturcolectividades.es)  
[www.hosturcolectividades.es](http://www.hosturcolectividades.es)  
91 570 84 57 - 693 861 175

 [hostur1993](https://www.instagram.com/hostur1993)

## SUGERENCIA DE CENAS

**Si has comido en el cole...**

### PRIMEROS PLATOS

Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura

### SEGUNDOS PLATOS

Carne de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

### POSTRES

Fruta  
Lácteo

**... en casa puedes cenar:**

### PRIMEROS PLATOS

Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

### SEGUNDOS PLATOS

Pescado o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

### POSTRES

Lácteo o fruta  
Fruta





2024

ABRIL  
APRIL

Lunes \* Monday

# MENÚ BASAL

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p>2 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Croquetas de jamón con calabacín salteado</i></p> <p><i>Pan y manzana golden</i></p>	<p>3 <i>Lentejas estofadas con chorizo</i></p> <p><i>Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>4 <i>Crema de zanahoria ecológica</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Pollo asado al romero con patatas dado</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Pan integral y manzana gala</i></p>	<p>5 <i>Sopa de cocido fideos integrales</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan y yogur</i></p>	
<p>8 <i>Judías verdes con salsa de tomate</i></p> <p><i>Salchichas pavo a la española con patatas panadera</i></p> <p><i>Pan y yogur</i></p>	<p>9 <i>Guiso de patatas con rape</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Blanqueta de pavo con ensalada</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>10 <i>Coliflor rebozada</i></p> <p><i>Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas</i></p> <p><i>Pan y manzana golden</i></p>	<p>11 <i>Fabada asturiana</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Bacalao a la vizcaína con guisantes</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Pan integral y plátano ecológico</i></p>	<p>12 <i>Lasaña de verduras</i></p> <p><i>Huevos rellenos con ensalada</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>
<p>15 <i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Salmón al horno con pisto de verduras</i></p> <p><i>Pan y yogur</i></p>	<p>16 <i>Judías pintas con verduras</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Pollo guisado a la huertana con patatas dado</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Pan y plátano ecológico</i></p>	<p>17 <i>Paella de marisco</i></p> <p><i>Revuelto de huevo con queso y ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y manzana golden</i></p>	<p>18 <i>Garbanzos estofados con chorizo</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Hamburguesa mixta con patatas dado</i></p> <p><i>Pan integral y pera</i></p>	<p>19 <i>Caracolas con salsa Alfredo y pavo</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Lacón al horno con pimentón y ensalada de lechuga y aceitunas</i></p> <p><i>Pan y manzana ecológica</i></p>
<p>22 <i>Lentejas ecológicas a la campesina</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan y natillas</i></p>	<p>23 <i>Macarrones integrales gratinados</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Filete de merluza en salsa blanca con guisantes</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>24 <i>Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y jamón)</i></p> <p><i>Albóndigas a la jardinera con verduritas</i></p> <p><i>Pan y sandía</i></p>	<p>25 <i>Alubias blancas ecológicas estofadas al estilo tradicional</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Abadejo a la madrileña con ensalada de quínoa y lechuga</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Pan integral y plátano</i></p>	<p>26 <i>Crema de verduras de temporada</i></p> <p><i>Pollo guisado con patatas fritas</i></p> <p><i>Pan y manzana gala</i></p>
<p>29 <i>Nachos con salsa de queso</i></p> <p><i>Lomo de cerdo asado con arroz y frijoles</i></p> <p><i>Pan y yogur</i></p> <p></p>	<p>30 <i>Sopa de cocido madrileño</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.</p> <p></p> <p>* La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p> <p>Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)</p> <p></p>		





2024

ABRIL  
APRIL

Lunes \* Monday

# MENÚ SIN LEGUMBRE

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p>2 <b>INTEGRAL</b></p> <p>Espaguetis (sin soja) en salsa de tomate casera</p> <p>Lacón con calabacín salteado</p> <p>Pan y manzana golden</p>	<p>3</p> <p>Patatas guisadas con chorizo</p> <p>Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada</p> <p>Pan y pera</p>	<p>4 <b>BIO</b></p> <p>Crema de zanahoria ecológica</p> <p>Pollo asado al romero con patatas dado</p> <p>Pan integral y manzana gala</p>	<p>5 <b>INTEGRAL</b></p> <p>Sopa de fideos integrales (sin soja)</p> <p>Patata, zanahoria, ternera y chorizo</p> <p>Pan y yogur</p>	
<p>8</p> <p>Acelgas rehogadas</p> <p>Filete de pollo al ajillo con patatas panadera</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>9 <b>INTEGRAL</b></p> <p>Guiso de patatas con rape</p> <p>Blanqueta de pavo con ensalada</p> <p>Pan y pera</p>	<p>10</p> <p>Coliflor rebozada</p> <p>Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas</p> <p>Pan y manzana golden</p>	<p>11 <b>BIO</b></p> <p>Crema de verduras (sin legumbres)</p> <p>Bacalao a la vizcaína con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p>12 <b>INTEGRAL</b></p> <p>Pasta salteada (sin soja)</p> <p>Huevos rellenos con ensalada</p> <p>Pan y pera</p>
<p>15</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>16 <b>BIO</b></p> <p>Macarrones (sin soja) salteados con verduras (sin legumbres)</p> <p>Pollo guisado con patatas dado</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>	<p>17</p> <p>Paella de marisco (SLG)</p> <p>Revuelto de huevo con queso y ensalada variada</p> <p>Pan y manzana golden</p>	<p>18 <b>INTEGRAL</b></p> <p>Crema de hortalizas</p> <p>Hamburguesa mixta <u>casera</u> con patatas dado</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p>19 <b>BIO</b></p> <p>Pasta (sin soja) con salsa Alfredo</p> <p>Lacón al horno con pimentón y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y manzana ecológica</p>
<p>22 <b>BIO</b></p> <p>Crema de verduras (sin legumbres)</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y natillas</p>	<p>23 <b>INTEGRAL</b></p> <p>Macarrones (sin soja) gratinados</p> <p>Filete de merluza en salsa blanca con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y pera</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y huevo)</p> <p>Pollo en salsa de cebolla con calabacín salteado</p> <p>Pan y sandía</p>	<p>25 <b>BIO</b></p> <p>Guiso de patatas con verduras</p> <p>Abadejo a la madrileña con ensalada de quinoa y lechuga</p> <p>Pan integral y plátano</p>	<p>26 <b>INTEGRAL</b></p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Pollo guisado con patatas fritas</p> <p>Pan y manzana gala</p>
<p>29</p> <p>Nachos con salsa de queso</p> <p>Lomo de cerdo asado con arroz</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>30 <b>INTEGRAL</b></p> <p>Sopa de fideos (sin soja)</p> <p>Patata, zanahoria, ternera y chorizo</p> <p>Pan y pera</p>	<div data-bbox="952 1323 1182 1599" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1090 1307 1526 1372" data-label="Text"><p>Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.</p></div> <div data-bbox="1251 1404 1469 1583" data-label="Text"><p>* La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p></div> <div data-bbox="1549 1323 2261 1567" data-label="Text"> <p>Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)</p> </div> <div data-bbox="2112 1526 2261 1583" data-label="Image"></div>		







2024

ABRIL  
APRIL

Lunes \* Monday

# MENÚ SIN PESCADO, HIPERPROTÉICA, FÁCIL MASTICACIÓN

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

**2** Espaguetis en salsa de tomate casera  
**INTEGRAL** Croquetas de jamón con calabacín salteado  
Pan y yogur

**3** Lentejas estofadas con chorizo  
Lacón al horno con verduras  
Pan y yogur

**4** Crema de zanahoria ecológica  
**BIO** Pollo asado al romero con patatas dado  
**INTEGRAL** Pan integral y yogur

**5** Sopa de cocido fideos integrales  
**INTEGRAL** Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, patata y chorizo)  
Pan y yogur

**8** Judías verdes con salsa de tomate  
Salchichas de pavo a la española con patatas panadera  
Pan y yogur

**9** Guiso de patatas con verduras  
**INTEGRAL** Blanqueta de pavo con verduras salteadas  
Pan y yogur

**10** Coliflor rebozada  
Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas  
Pan y yogur

**11** Fabada asturiana  
**BIO** Pollo con salsa de tomate y guisantes  
**INTEGRAL** Pan integral y yogur

**12** Lasaña de verduras  
Huevos rellenos con ensalada  
Pan y yogur

**15** Crema de calabacín  
Salchichas de pavo con pisto de verduras  
Pan y yogur

**16** Judías pintas con verduras  
**BIO** Pollo guisado a la huertana con patatas dado  
**INTEGRAL** Pan y yogur

**17** Arroz salteado con champiñones  
Revuelto de huevo con queso y menestra salteada  
Pan y yogur

**18** Garbanzos estofados con chorizo  
**INTEGRAL** Hamburguesa mixta con patatas dado  
Pan integral y yogur

**19** Caracolas con salsa Alfredo y pavo  
**BIO** Lacón al horno con pimentón y verduras  
Pan y yogur

**22** Lentejas ecológicas a la campesina  
**BIO** Tortilla de patata con verduras  
Pan y natillas

**23** Macarrones integrales gratinados  
**INTEGRAL** Filete de pollo al ajillo con guisantes  
Pan y yogur

**24** Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y jamón)  
Albóndigas a la jardinera con verduritas  
Pan y yogur

**25** Alubias blancas ecológicas estofadas al estilo tradicional  
**BIO** Lacón con ensalada de quinoa  
**INTEGRAL** Pan integral y yogur

**26** Crema de verduras de temporada  
Pollo guisado con patatas fritas  
Pan y yogur

**29** Arroz con frijoles  
Lomo de cerdo asado con verduras  
Pan y yogur



**30** Sopa de cocido madrileño  
**INTEGRAL** Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, patata y chorizo)  
Pan y yogur



Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.

\* La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)







2024

ABRIL  
APRIL

Lunes \* Monday

# MENÚ SIN HUEVO CRUDO

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p>2 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Croquetas de jamón con calabacín salteado</i></p> <p><i>Pan y manzana golden</i></p>	<p>3 <i>Lentejas estofadas con chorizo</i></p> <p><i>Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>4 <i>Crema de zanahoria ecológica</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Pollo asado al romero con patatas dado</i></p> <p><i>Pan integral y manzana gala</i></p>	<p>5 <i>Sopa de cocido fideos integrales</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan y yogur</i></p>	
<p>8 <i>Judías verdes con salsa de tomate</i></p> <p><i>Salchichas de pavo a la española con patatas panadera</i></p> <p><i>Pan y yogur</i></p>	<p>9 <i>Guiso de patatas con rape</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Blanqueta de pavo con ensalada</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>10 <i>Coliflor rebozada</i></p> <p><i>Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas</i></p> <p><i>Pan y manzana golden</i></p>	<p>11 <i>Fabada asturiana</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Bacalao a la vizcaína con guisantes</i></p> <p><i>Pan integral y plátano ecológico</i></p>	<p>12 <i>Lasaña de verduras</i></p> <p><i>Huevos rellenos con ensalada</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>
<p>15 <i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Salmón al horno con pisto de verduras</i></p> <p><i>Pan y yogur</i></p>	<p>16 <i>Judías pintas con verduras</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Pollo guisado a la huertana con patatas dado</i></p> <p><i>Pan y plátano ecológico</i></p>	<p>17 <i>Paella de marisco</i></p> <p><i>Revuelto de huevo con queso y ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y manzana golden</i></p>	<p>18 <i>Garbanzos estofados con chorizo</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Hamburguesa mixta con patatas dado</i></p> <p><i>Pan integral y pera</i></p>	<p>19 <i>Caracolas con salsa Alfredo y pavo</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Lacón al horno con pimentón y ensalada de lechuga y aceitunas</i></p> <p><i>Pan y manzana ecológica</i></p>
<p>22 <i>Lentejas ecológicas a la campesina</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan y natillas</i></p>	<p>23 <i>Macarrones integrales gratinados</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Filete de merluza en salsa blanca con guisantes</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>24 <i>Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y jamón)</i></p> <p><i>Albóndigas a la jardinera con verduritas</i></p> <p><i>Pan y sandía</i></p>	<p>25 <i>Alubias blancas ecológicas estofadas al estilo tradicional</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Abadejo a la madrileña con ensalada de quinoa y lechuga</i></p> <p><i>Pan integral y plátano</i></p>	<p>26 <i>Crema de verduras de temporada</i></p> <p><i>Pollo guisado con patatas fritas</i></p> <p><i>Pan y manzana gala</i></p>
<p>29 <i>Nachos con salsa de queso</i></p> <p><i>Lomo de cerdo asado con arroz y frijoles</i></p> <p><i>Pan y yogur</i></p> <p></p>	<p>30 <i>Sopa de cocido madrileño</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.</p> <p></p> <p>*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p> <p>Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)</p> <p></p>		





2024  
**ABRIL**  
**APRIL**

Lunes \* Monday

**MENÚ SIN PLV (SI TERNERA), SIN LECHE DE OVEJA, CABRA Y LACTOSA**

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p>2 <b>Integral</b></p> <p>Espaguetis en salsa de tomate casera</p> <p>Lacón con calabacín salteado</p> <p>Pan y manzana golden</p>	<p>3 <b>BIO</b></p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada</p> <p>Pan y pera</p>	<p>4 <b>Integral</b></p> <p>Crema de zanahoria ecológica</p> <p>Pollo asado al romero con patatas dado</p> <p>Pan integral y manzana gala</p>	<p>5 <b>Integral</b></p> <p>Sopa de cocido fideos integrales</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	
<p>8 <b>BIO</b></p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Filete de pollo al ajillo con patatas panadera</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>9 <b>Integral</b></p> <p>Guiso de patatas con rape</p> <p>Pavo en salsa de zanahoria con ensalada</p> <p>Pan y pera</p>	<p>10 <b>BIO</b></p> <p>Coliflor rebozada</p> <p>Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas</p> <p>Pan y manzana golden</p>	<p>11 <b>Integral</b></p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Bacalao a la vizcaína con guisantes</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p>12 <b>BIO</b></p> <p>Pasta salteada al ajillo</p> <p>Huevos rellenos con tomate y atún y ensalada</p> <p>Pan y pera</p>
<p>15 <b>BIO</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>16 <b>Integral</b></p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Pollo guisado a la huertana con patatas dado</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>	<p>17 <b>BIO</b></p> <p>Paella de marisco</p> <p>Revuelto de huevo y ensalada variada</p> <p>Pan y manzana golden</p>	<p>18 <b>Integral</b></p> <p>Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Hamburguesa casera mixta con patatas dado</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p>19 <b>BIO</b></p> <p>Caracolas con salsa casera de tomate</p> <p>Lacón al horno con pimentón y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y manzana ecológica</p>
<p>22 <b>BIO</b></p> <p>Lentejas ecológicas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>23 <b>Integral</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de merluza al horno con guisantes</p> <p>Pan y pera</p>	<p>24 <b>BIO</b></p> <p>Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y huevo)</p> <p>Albóndigas caseras a la jardinera con verduritas</p> <p>Pan y sandía</p>	<p>25 <b>Integral</b></p> <p>Alubias blancas ecológicas estofadas al estilo tradicional</p> <p>Abadejo a la madrileña con ensalada de quinoa y lechuga</p> <p>Pan integral y plátano</p>	<p>26 <b>BIO</b></p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Pollo guisado con patatas fritas</p> <p>Pan y manzana gala</p>
<p>29 <b>BIO</b></p> <p>Arroz con frijoles</p> <p>Lomo de cerdo asado con tortitas maíz al horno</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>30 <b>Integral</b></p> <p>Sopa de cocido madrileño</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y pera</p>	<div data-bbox="952 1323 1182 1599" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1079 1307 1526 1372" data-label="Text"> <p>Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.</p> </div> <div data-bbox="1239 1396 1469 1583" data-label="Text"> <p>* La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p> </div> <div data-bbox="1538 1315 2261 1599" data-label="Text"> <p>Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)</p> </div> <div data-bbox="2112 1526 2261 1583" data-label="Image"></div>		







2024

ABRIL  
APRIL

Lunes \* Monday

# MENÚ SIN PLV (NO TERNERA)

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p>2 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Lacón con calabacín salteado</i></p> <p><i>Pan y manzana golden</i></p>	<p>3 <i>Lentejas estofadas con chorizo</i></p> <p><i>Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>4 <i>Crema de zanahoria ecológica</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Pollo asado al romero con patatas dado</i></p> <p><i>Pan integral y manzana gala</i></p>	<p>5 <i>Sopa de fideos integrales</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Garbanzos, patata, zanahoria y chorizo</i></p> <p><i>Pan y yogur de soja</i></p>	
<p>8 <i>Judías verdes con salsa de tomate</i></p> <p><i>Filete de pollo al ajillo con patatas panadera</i></p> <p><i>Pan y yogur de soja</i></p>	<p>9 <i>Guiso de patatas con rape</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Pavo en salsa de zanahoria con ensalada</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>10 <i>Coliflor rebozada</i></p> <p><i>Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas</i></p> <p><i>Pan y manzana golden</i></p>	<p>11 <i>Alubias guisadas con verduras</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Bacalao a la vizcaína con guisantes</i></p> <p><i>Pan integral y plátano ecológico</i></p>	<p>12 <i>Pasta salteada al ajillo</i></p> <p><i>Huevos rellenos con tomate y aún con ensalada</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>
<p>15 <i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Salmón al horno con pisto de verduras</i></p> <p><i>Pan y yogur de soja</i></p>	<p>16 <i>Judías pintas con verduras</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Pollo guisado a la huertana con patatas dado</i></p> <p><i>Pan y plátano ecológico</i></p>	<p>17 <i>Paella de marisco</i></p> <p><i>Revuelto de huevo con ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y manzana golden</i></p>	<p>18 <i>Garbanzos estofados con chorizo</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Hamburguesa casera de cerdo con patatas dado</i></p> <p><i>Pan integral y pera</i></p>	<p>19 <i>Caracolas con salsa casera de tomate</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Lacón al horno con pimentón y ensalada de lechuga y aceitunas</i></p> <p><i>Pan y manzana ecológica</i></p>
<p>22 <i>Lentejas ecológicas a la campesina</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan y yogur de soja</i></p>	<p>23 <i>Macarrones integrales con salsa de tomate casera</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Filete de merluza al horno con guisantes</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>24 <i>Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y tortilla)</i></p> <p><i>Albóndigas caseras de cerdo a la jardinera con verduras</i></p> <p><i>Pan y sandía</i></p>	<p>25 <i>Alubias blancas ecológicas estofadas</i></p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Abadejo a la madrileña con ensalada de quínoa y lechuga</i></p> <p><i>Pan integral y plátano</i></p>	<p>26 <i>Crema de verduras de temporada</i></p> <p><i>Pollo guisado con patatas fritas</i></p> <p><i>Pan y manzana gala</i></p>
<p>29 <i>Arroz con frijoles</i></p> <p><i>Lomo de cerdo asado con tortitas de maíz al horno</i></p> <p><i>Pan y yogur de soja</i></p>	<p>30 <i>Sopa de fideos</i></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p><i>Garbanzos, patata, zanahoria y chorizo</i></p> <p><i>Pan y pera</i></p>	<p>una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.</p>  <p>* La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p>		<p>Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)</p> 





2024

ABRIL  
APRIL

Lunes \* Monday

# MENÚ SIN CARNE

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p>2</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Espaguetis en salsa de tomate casera</p> <p>Croquetas de bacalao con calabacín salteado</p> <p>Pan y manzana golden</p>	<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada</p> <p>Pan y pera</p>	<p>4</p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Crema de zanahoria ecológica</p> <p>Salmón al horno con patatas dado</p> <p>Pan integral y manzana gala</p>	<p>5</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Sopa de fideos integrales</p> <p>Garbanzos, patata, zanahoria y repollo</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	
<p>8</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Abadejo al horno con patatas panadera</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>9</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Guiso de patatas con rape</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan y pera</p>	<p>10</p> <p>Coliflor rebozada</p> <p>Merluza en salsa de champiñones con patatas</p> <p>Pan y manzana golden</p>	<p>11</p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Alubias guisadas con verduras</p> <p>Bacalao a la vizcaína con guisantes</p> <p>Pan integral y plátano ecológico</p>	<p>12</p> <p>Lasaña de verduras</p> <p>Huevos rellenos con tomate y atún y ensalada</p> <p>Pan y pera</p>
<p>15</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>16</p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Bacalao con tomate y patatas dado</p> <p>Pan y plátano ecológico</p>	<p>17</p> <p>Paella de marisco</p> <p>Tortilla francesa y ensalada variada</p> <p>Pan y manzana golden</p>	<p>18</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Abadejo a la andaluza con patatas dado</p> <p>Pan integral y pera</p>	<p>19</p> <p><b>BIO</b></p> <p>Caracolas con salsa Alfredo</p> <p>Merluza al horno con pimentón y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan y manzana ecológica</p>
<p>22</p> <p><b>BIO</b></p> <p>Lentejas ecológicas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y natillas</p>	<p>23</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Macarrones integrales gratinados</p> <p>Filete de merluza en salsa blanca con guisantes</p> <p>Pan y pera</p>	<p>24</p> <p>Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y tortilla)</p> <p>Bacalao con verduritas</p> <p>Pan y sandía</p>	<p>25</p> <p><b>BIO</b></p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Alubias blancas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Abadejo a la madrileña con ensalada de quinoa y lechuga</p> <p>Pan integral y plátano</p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Pollo guisado con patatas fritas</p> <p>Pan y manzana gala</p>
<p>29</p> <p>Nachos con salsa de queso</p> <p>Huevo revuelto con arroz y frijoles</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>30</p> <p><b>INTEGRAL</b></p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Garbanzos, patata, zanahoria y repollo</p> <p>Pan y pera</p>	<div data-bbox="952 1323 1182 1599" data-label="Image"></div> <div data-bbox="1079 1307 1526 1372" data-label="Text"><p>Una vez a la semana: caldo de octubre a mayo y gazpacho de septiembre a junio. Postre casero una vez al mes.</p></div> <div data-bbox="1239 1396 1469 1583" data-label="Text"><p>* La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p></div> <div data-bbox="1538 1315 2273 1599" data-label="Text"> <p>Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)</p> </div> <div data-bbox="2100 1526 2261 1583" data-label="Image"></div>		

