alessa

MENÚ BASAL ESCOLAR

ABRIL 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ECOLOGICOS: *Dos veces por semana pasta, arroz, legumbres o verduras* **PROXIMIDAD:** *Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogures y pan* **PRODUCCIÓN INTEGRADA:** *Aceite oliva y pan* **Dietista-Nutricionista:** Irene Ríos Arias **Núm. Col·legiada: CAT000343**			**1** **FIESTA**	**2** **FIESTA**
5 **FIESTA**	**6** *Arroz a la napolitana (con salsa de tomate)* *Bacalao al Orio con lechuga, maíz y aceitunas* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)*	**7** *Judía blanca estofada con verdura* *Contra muslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)*	**8** *Tallarines al wok de verduras* *Colas de rape con salsa verde* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)*	**9** *Verdura tres colores* *Hamburguesa a la plancha con salsa de tomate* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)*
12 *· Acelgas con patatas con sofrito de cebolla* *· Estofado de pavo con champiñones* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *668.44cal - Prot:33.08g - Lip:21.72g - HC:80.90g*	**13** *· Macarrones integrales con verduras* *· Filete de merluza al horno con hierbas provenzales* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *682.81Kcal - Prot:44.83g - Lip:20.65g - HC:73.28g*	**14** *· Garbanzos guisados con zanahoria, ajo y perejil* *· Tortilla francesa con lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Yogurt natural La Fageda* *726.95Kcal - Prot:23.07g - Lip:26.1g - HC:94.18g*	**15** *· Crema de calabacín* *· Longaniza de cerdo al horno con tomate* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *563.33Kcal – Prot:21.95g - Lip:19.3g - HC:74.47g*	**16** *· Arroz con verduras* *· Bacalao al ajillo con lechuga y aceitunas* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *553.37Kcal - Prot:37.62g - Lip:14.54g - HC:63.81g*
19 *· Lentejas ecológicas estofadas con arroz* *· Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín* *· Pan del día* *· Yogurt natural La Fageda* *554.4Kcal - Prot:31.72g - Lip:19.03g - HC:64.39g ·*	**20** *· Crema de calabaza* *· Merluza empanada con lechuga, maíz y aceitunas* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *555,94Kcal - Prot:23,06g - Lip:12,52g - HC:84,82g*	**21** *· Sopa de ave con fideos integrales* *· Estofado de ternera con dados de patata* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *653.5Kcal - Prot:37.76g - Lip:20.49g - HC:70.64g*	**22** *· Arroz con salsa de setas* *· Colitas de rape con picada de ajo y perejil al horno con lechuga y tomate* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *532.84Kcal - Prot:24.62g - Lip:9.87g - HC:82.61g*	**23** *· **FIESTA***
26 *· Sopa de pescado con arroz* *· Tortilla de patata y calabacín con lechuga y maíz* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *581.15Kcal - Prot:34.24g - Lip:19.33g - HC:59.63g*	**27** *· Alubia blanca arrocera con zanahoria* *· Estofado de cerdo con gajos de manzana y patatas* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *537.25Kcal - Prot:27.28g - Lip:12.40g - HC:73.94g*	**28** *· · Fideuà de la costa con fideos integrales* *· Suprema de merluza al horno con lechuga y zanahoria* *· Pan del día* *· Fruta (la manzana y pera son de P.I.)* *569.53Kcal – Prot:29.66g - Lip:20.66g - HC:65.59g*	**29** *Salteado mediterraneo con patata* *Asado de pollo a las finas hierbas con lechuga y tomate* *Pan del dia* *Yogur natural la Fageda* *554.4Kcal - Prot:31.72g - Lip:19.03g - HC:64.39g ·*	**30** *· **FIESTA***

alessa

MENÚ RECOMENDACIONES CENA

ABRIL 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ECOLÓGICOS: *Dos veces por semana pasta, arroz, legumbres o verduras* **PROXIMIDAD:** *Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogures y pan* **PRODUCCIÓN INTEGRADA:** *Aceite oliva y pan* **Dietista-Nutricionista:** Irene Ríos Arias **Núm. Col·legiada: CAT000343**			**1** . Arroz . Cerdo con verdura . Pan . Fruta del tiempo	**2** . Pasta . Pescado con verdura . Pan . Lácteo
5 . Verdura . Ternera con patata . Pan . Fruta del tiempo	**6** . Sopa . Huevo con verdura . Pan . Lácteo	**7** . Pasta . Cerdo con verdura . Pan . Lácteo	**8** . Crema de verdura . Ave . Pan . Lácteo	**9** . Arroz . Pescado con verdura . Pan . Lácteo
12 . Arroz . Huevo con verdura . Pan . Lácteo	**13** . Crema de verdura . Ternera con patata . Pan . Lácteo	**14** . Verdura . Pescado con arroz . Pan . Fruta del tiempo	**15** . Pasta . Cerdo con verdura . Pan . Lácteo	**16** . Sopa . Huevo con verdura . Pan . Lácteo
19 . Sopa . Cerdo con verdura . Pan . Fruta del tiempo	**20** . Pasta . Ave con verduras . Pan . Lácteo	**21** . Verdura . Huevo con pasta . Pan . Lácteo	**22** . Crema de verdura . Cerdo con patata . Pan . Lácteo	**23** . Arroz . Pescado con verdura . Pan . Lácteo
26 . Arroz . Cerdo con verdura . Pan . Lácteo	**27** . Sopa . Ave con verdura . Pan . Lácteo	**28** . Crema de verduras . Ave con patata . Pan . Fruta del tiempo	**29**	**30**

alessa

MENÚ SIN CERDO ESCOLAR

ABRIL 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ECOLOGICOS: *Dos veces por semana pasta, arroz, legumbres o verduras* **PROXIMIDAD:** *Pollo, longaniza, frutas, verduras, yogures y pan* **PRODUCCIÓN INTEGRADA:** *Aceite oliva y pan* **Dietista-Nutricionista:** Irene Ríos Arias **Núm. Col·legiada: CAT000343**			**1** · FIESTA	**2** · FIESTA
5 · FIESTA	**6** Arroz a la napolitana (con salsa de tomate) Bacalao al Orio con lechuga, maíz y aceitunas · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**7** Judía blanca estofada con verdura Contra muslo de pollo a la plancha con lechuga y tomate · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**8** Tallarines al wok de verduras Colas de rape con salsa verde · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**9** Verdura tres colores Hamburguesa de ternera a la plancha con salsa de tomate · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
12 · Acelgas con patatas con sofrito de cebolla · Estofado de pavo con champiñones · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**13** · Macarrones integrales con verduras · Filete de merluza al horno con hierbas provenzales · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**14** · Garbanzos guisados con zanahoria, ajo y perejil · Tortilla francesa con lechuga y zanahoria · Pan del día · Yogurt natural La Fageda	**15** · Crema de calabacín · Filete de pollo a la plancha · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**16** · Arroz con verduras · Bacalao al ajillo con lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)
19 · Lentejas ecológicas estofadas con arroz · Muslos de pollo asados con cebolla y calabacín · Pan del día · Yogurt natural La Fageda	**20** · Crema de calabaza · Merluza empanada con lechuga, maíz y aceitunas · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**21** · Sopa de ave con fideos integrales · Estofado de ternera con dados de patata · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**22** · Arroz con salsa de setas · Colitas de rape con picada de ajo y perejil al horno con lechuga y tomate · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**23** · · FIESTA
26 · Sopa de pescado con arroz · Tortilla de patata y calabacín con lechuga y maíz · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**27** · Alubia blanca arrocera con zanahoria · Muslo de pavo al horno con manzana cocida · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**28** · · Fideuà de la costa con fideos integrales · Suprema de merluza al horno con lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta (la manzana y pera son de P.I.)	**29** Salteado mediterraneo con patata Asado de pollo a las finas hierbas con lechuga y tomate Pan del dia Yogur natural la Fageda	**30** · FIESTA