

MENÚ ABRIL

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Lentejas con chorizo	Brócoli con Patata	Cocido completo (sopa con huevo duro, garbanzos, col y carne)	Ensalada Mixta (huevo duro, atún, tomate, maíz y cebolla)	Crema de Calabacín con Quinoa y tostones
Pescado Blanco con Verduras	Ternera asada en su jugo y ensalada		Arroz con pollo y guisantes	Pescado azul con ensalada
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur Villa Corona con mermelada casera y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 786,5 Líp.: 36,9 Prot.: 44,7 H.C.: 64,0	Kcal.: 683,2 Líp.: 26,6 Prot.: 38,3 H.C.: 69,1	Kcal.: 713,3 Líp.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 713,3 Líp.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 786,5 Líp.: 36,9 Prot.: 44,7 H.C.: 64,0
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada Mixta (lechuga, huevo duro, zanahoria, tomate, maíz y queso)	Acelgas con Patatas	Judías Verdes con Zanahoria	Alubias blancas	Pasta integral con tomate y atún
Lentejas con arroz	Pollo Asado al limón	Costillas de cerdo al horno y patatas asadas	Pescado azul sobre calabacín	Merluza en Salsa Verde y Ensalada
Natillas y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 664,3 Líp.: 19,4 Prot.: 30,2 H.C.: 85,1	Kcal.: 734,9 Líp.: 32,9 Prot.: 43,6 H.C.: 62,0	Kcal.: 713,3 Líp.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 756,8 Líp.: 36,3 Prot.: 27,8 H.C.: 76,8	Kcal.: 720,8 Líp.: 27,4 Prot.: 48,1 H.C.: 60,2
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
FESTIVO	FESTIVO	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
FESTIVO	FESTIVO	Acelgas con Patatas y sofrito de ajo	Garbanzos con chorizo	Guisantes con Jamón
		Pavo Estofado	Huevos Mollet con Ensalada	Pescado azul al Horno
		Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Melocotón en almíbar y pan integral
		Kcal.: 752,3 Líp.: 24,9 Prot.: 22,0 H.C.: 104,4	Kcal.: 683,2 Líp.: 26,6 Prot.: 38,3 H.C.: 69,1	Kcal.: 745,1 Líp.: 28,2 Prot.: 28,8 H.C.: 91,6
LUNES 29	MARTES 30			
Arroz con tomate	Migas Altoaragonesas			
Merluza al Orio con Ensalada	Longaniza y Escarola			
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral			
Kcal.: 695,5 Líp.: 27,8 Prot.: 28,3 H.C.: 72,3	Kcal.: 676,4 Líp.: 24,9 Prot.: 36,2 H.C.: 70,7			

RECUERDA

EL DESAYUNO



En la etapa escolar y en la adolescencia conviene que el desayuno contenga:
 Algún lácteo, que puede ser un vaso de leche, un yogur o un trozo de queso
 Alimentos del grupo de los cereales, como pan, galletas, repostería hecha en casa o cereales de desayuno (no azucarados)
 Algo de fruta o un zumo natural
 Se puede completar con otros alimentos proteicos (jamón, huevo)