

Menú mes de abril



| Mon 31 | Tue 1 | Wed 2 | Thu 3 | Fri 4 |
|---|---|---|--|---|
| MARZO | Guisantes con jamón Green peas with ham Pavo Guisado con cous-cous Stewed turkey with cous-cous ADO: G Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 678 Prot. 31 Lip. 67 H.C. 24 | Lentejas guisadas Stewed lentils Tortilla fr. de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Ham omelette with salad ADO: HU Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 736 Prot. 38 Lip. 58 H.C. 36 | Crema de Calabacín ECO, patata, zanahoria y queso Cream of courgette, potato, carrot with cheese ADO: L Merluza a la andaluza con patatas panadera Floured hake with bakery potatoes ADO: PG Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 661 Prot. 29 Lip. 66 H.C. 29 | Arroz integral con tomate cocinado natural Rice with tomato sauce Filete de pollo a la plancha con ensalada mixta Grilled chicken with salad ADO: U Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 664 Prot. 27 Lip. 74 H.C. 27 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Judías Verdes (con salsa de tomate triturado con cebolla y pimientos) Green bean with tomato, onion and peppers Ragout de pavo con patatas dado Turkey ragout with diced potatoes Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 587 Prot. 28 Lip. 46 H.C. 30 | Lentejas ecológicas estofadas Stewed ECO lentils Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha Potato omelette with salad ADO: HU Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 828 Prot. 33 Lip. 77 H.C. 39 | Crema de calabacín, puerro, patata y zanahoria Cream of courgette, leeks, potato and carrot Ternera en salsa con arroz pilaf Veal in sauce with rice Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 599 Prot. 32 Lip. 57 H.C. 25 | Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 682 Prot. 31 Lip. 73 H.C. 30 | VACACIONES |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES | VACACIONES |
| 21 | 22 | 23 Día de Quijote | 24 | 25 |
| VACACIONES | Macarrones integrales con salsa de tomate Macaronni with tomato sauce ADO: GH Cinta de lomo a la plancha con ensalada mixta Grilled Loin with salad ADO: U Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 626 Prot. 31 Lip. 69 H.C. 23 | Puré de calabaza, zanahorias y patata Cream of pumpkin, carrots and potato Cous-cous guisado con verduras y cou-cous Stewed veal with vegetables and cou-cous ADO: G Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 808 Prot. 32 Lip. 69 H.C. 42 | Patatas guisadas con magro Stewed potatoes with meat Filete de merluza al horno con pisto Baked hake with ratatouille ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 587 Prot. 28 Lip. 63 H.C. 23 | Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH Cocido con garbanzos ECO, ternera, chorizo, pollo Meat, ECO chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 682 Prot. 31 Lip. 73 H.C. 30 |
| 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |
| Arroz milanés (con carne y verduras) Meat and vegetables paella Bacalao en salsa con ensalada de lechuga y tomate Cod in sauce with salad ADO: PU Yogur, pan integral Yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 622 Prot. 27 Lip. 68 H.C. 29 | Lentejas ecológicas con chorizo y verduras Stewed ECO lentils with chorizo and vegetables Tortilla de calabacín y patata con ensalada mixta Courgette and potato omelette with salad ADO: HU Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: L Kcal. 794 Prot. 33 Lip. 74 H.C. 37 | Menestra de verduras (patata, zanahoria, judía verde, guisantes) Vegetable stew Pollo asado con patatas fritas Roast chicken with fries Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 666 Prot. 27 Lip. 60 H.C. 33 | MAYO | MAYO |



Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E |
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F |
Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada

Aguacate, fresa, kiwi, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano y pomelo.

Verduras de temporada

Acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, lombarda, endivia, escarola, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pimiento rojo, puerro y repollo.



Sugerencias para la cena



Utiliza aceite de oliva



Bebe de 4 a 6 vasos de agua



1/4 de hidratos de carbono

¿Cómo debe ser tu plato?

SI HEMOS COMIDO

LA CENA SERÁ

Cereales o legumbres

Hortalizas crudas o cocidas

Verduras

Cereales o legumbres

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Huevo o carne magra

Huevo

Pescado o carne magra

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta

Haz actividad física a diario

Commemoración de "El Quijote"

Conoce nuestra obra maestra de la literatura.

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



CUTASA