



easy & good

MENÚ ABRIL 2019

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12} / Cereales varios¹ / Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva / Mantequilla^{6,7} / Mermelada

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ARROZ CON CHAMPIÑONES (CHAMPIÑÓN, AJO, CEBOLLA) <i>Riche with mushrooms</i> MERLUZA SALSA VERDE (HARINA, AJO, PEREJIL) ^{1,4} PATATA PANADERA <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr - Lip: 25,7 gr.	CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES ^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA ^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr.	JUDIAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE JAMÓN ^{3,6} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Ham omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 787 - Prot: 28,13 gr HDC: 89 gr - Lip: 25,7 gr.	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO ^{1,3} (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA ⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr - Lip: 32,7 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
MACARRONES CON ATÚN ^{1,3,4} (ATÚN, TOMATE, AJO) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS ³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 26,25 gr HDC: 95 gr - Lip: 29,9 gr.	ARROZ DOS DELICIAS ⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with ham and carrots</i> FOGONERO EN SALSA DE TOMATE ⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.	VICHYSOISE/PICATOSTES ^{1,6,7} (PUERRO, LECHE, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr - Lip: 26,53 gr.	LENTEJAS A LA JARDINERA (ZANAHORIA, PIMIENTO, PATATA) <i>Lentils with vegetables</i> CAELLA A LA PLANCHA ⁴ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
LUNES DE PASCUA	LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, PATATA, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> SAN JACOBO ^{1,6,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 835,20 - HDC: 103,37 gr Prot: 48,96 gr - Lip: 25,10 gr.	ESPAGUETIS CON QUESO ^{1,3,7} (AJO, CEBOLLA, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA AL HORNO ^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,21 - Prot: 28,91 gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - Prot: 53,23 gr HDC: 92,60 gr - Lip: 24,51 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, CEBOLLA, PIMIENTO) <i>Rice with chicken</i> MARRAJO AL HORNO ⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr.
LUNES 29	MARTES 30			
MACARRONES CON TOMATE CASERO ^{1,3} (AJO, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALADILLAS ENHARINADAS ^{1,4} ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MAÍZ <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,56 - HDC: 98,26 gr Prot: 57,94 gr - Lip: 28,72 gr.	JUDIAS CON CHORIZO ^{1,2} (CHORIZO, PATATA, ZANAHORIA) <i>Beans with sausages</i> TORTILLA QUESO ^{3,7} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr - Lip: 26,9 gr.			



Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos