



Menú: BASAL
Mes: Abril S1 (06/04 al 09/04)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	Arroz con magro de pollo Merluza a la romana Ensalada de tomate Fresas	Crema de puerro Lomo al ajillo Patatas al horno Plátano	Garbanzos guisados Pavo al limón Champiñones salteados Pera / Yogur de sabores	Pasta con tomate Albóndigas de ternera Ensalada de lechuga y maíz Naranja
	660.3 Kcal 63.4 g Hidratos de carbono 21.4 g Proteína 35.6 g Lípidos	596 Kcal 46.4 g Hidratos de carbono 25.6 g Proteína 34.2 g Lípidos	698.4 Kcal 57.9 g Hidratos de carbono 40.9 g Proteína 33.5 g Lípidos	823.5 Kcal 89.2 g Hidratos de carbono 28.5 g Proteína 42.2 g Lípidos

PROPUESTA DE CENAS

FESTIVO	Ensalada de pasta Huevos rellenos de atún Dados de tomate con orégano Yogur natural	Cuscús con verduras Salchichas al horno Ensalada caprese Yogur natural	Crema de champiñones con picatostes Bacalao con tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta	Arroz tres delicias Brochetas de pollo Pepino con zahanoria Yogur
---------	--	---	--	--

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo voluntario ni el pan.
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar.



Menú:

Mes:



menja sa

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

PROPUESTA DE CENAS

--	--	--	--	--

Observaciones:

Menú elaborado por:



Menú: BASAL

Mes: Abril S3 (19/04 al 23/04)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Patatas a la riojana Pollo asado Ensalada de lechuga y maíz Pera	Sopa de cocido Cocido completo Judías verdes con patatas Manzana	Arroz tres delicias Tortilla de york y queso Ensalada de tomate Plátano / Yogur de sabores	Puré de verduras Perca rebozada Menestra de verduras Fresas	Pasta con tomate y queso Pollo a la plancha Champiñones salteados Naranja
688 Jcal 62.9 g Hidratos de carbono 29.3 g Proteína 35.5 g Lípidos	731.2 Kcal 89.9 g Hidratos de carbono 30.3 Proteína 29.9 g Lípidos	718.8 Kcal 76.2 g Hidratos de carbono 25.1 g Proteína 34.8 g Lípidos	552.9 Kcal 44.9 g Hidratos de carbono 17.6 g Proteína 33.6 g Lípidos	602.3 Kcal 62.3 g Hidratos de carbono 27.5 g Proteína 27 g Lípidos

PROPUESTA DE CENAS

Puré de calabaza y zanahoria Bunuelos de bacalao Ensalada de lechuga y olivas Yogur natural	Risotto con setas Milanesa de ternera Menestra de verduras Yogur natural	Sopa Merluza en salsa verde Brocoli salteado con ajo Fruta	Guisantes con jamón serrano Pollo en salsa de almendras Ensalada caprese Yogur natural	Quiche de puerros y bacon Lechuga y maíz Fruta Cuajada con miel
--	---	---	---	--

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo voluntario ni el pan.
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar.



ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Judías blancas con arroz Pavo al limón Ensalada de lechuga y maíz Plátano	Patatas a la riojana Lomo al ajillo Menestra de verduras Mandarina	Pasta boloñesa Croquetas y empanadillas Ensalada de tomate Manzana / Yogur de sabores	Crema de calabacín Pollo asado Patatas fritas Pera	Arroz con magro de pollo Salmón al horno Champiñones salteados Fresas
715.2 kcal 88.5 g Hidratos de carbono 43.2 g Proteína 33.1 g Lípidos	669.8 Kcal 38.2 g Hidratos de carbono 35.1 g Proteína 41.8 g Lípidos	708.5 Kcal 88.3 g Hidratos 21 g Proteína 33.8 g Lípidos	531,4 Kcal 41.7 g Hidratos de carbono 18.7 g Proteína 32.2 g Lípidos	558.8 Kcal 47.7 g Hidratos de carbono 21.4 g Proteína 31.2 g Lípidos

PROPUESTA DE CENAS

Macarrones con verduras salteadas Huevos revueltos Ensalada de lechuga y olivas Yogur natural	Puré de verduras Tostadas con sardinillas Fruta o yogur	Ensalada de lentejas con cherrys y queso fresco Huevos fritos con pimiento verde Fruta	Arroz al curry con pollo Ensalada de tomate y olivas Yogur natural	Hamburguesa completa con pan, lechuga, tomate y cebolla Yogur natural
--	---	--	--	--

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo voluntario ni el pan.
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar.