



MENÚ DE COMEDOR – ABRIL 2019 –

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º semana 1-5	Macarrones con tomate – Calamares fritos – Ensalada con remolacha y aceitunas - Pera	Puchero de garbanzos, zanahoria y calabaza – Contra muslo de pollo al horno con ensalada de maíz – Manzana	Arroz a la cubana – Huevo al horno – Menestra – Yogur	Albóndigas con patatas fritas – Ensalada de lechuga y tomate – Plátano	Cous cous – Merluza en salsa de verduras – Naranja
	Calorías: 727 Carbohidratos: 97g Proteínas: 28.5g Grasas: 25.2g	Calorías: 661 Carbohidratos: 76g Proteínas: 26.4g Grasas: 27.7g	Calorías: 691 Carbohidratos: 94g Proteínas: 26.4g Grasas: 23.5	Calorías: 676 Carbohidratos: 85g Proteínas: 25.3g Grasas: 26.2g	Calorías: 692 Carbohidratos: 92g Proteínas: 28.7g Grasas: 23.2g
2º semana 8-17	Lentejas estofadas – Gambas rebozadas – Ensalada de lechuga – Pera	Marmitako de salmón – Huevos rellenos con ensalada y maíz – Naranja	Crema de calabacín con picatostes – Bacalao al horno con zanahorias – Manzana	Magro con tomate – Arroz pilaf – Yogur	Ensalada de alubias blancas con pipirrana y patata – Atún a la plancha con guisantes - Plátano
	Calorías: 676 Carbohidratos: 87g Proteínas: 27g Grasas: 23.9g	Calorías: 694 Carbohidratos: 84g Proteínas: 27.9g Grasas: 27.4g	Calorías: 674 Carbohidratos: 91g Proteínas: 27.4g Grasas: 22.1g	Calorías: 664 Carbohidratos: 79g Proteínas: 27.3g Grasas: 26.8g	Calorías: 627 Carbohidratos: 84g Proteínas: 28.7g Grasas: 19.2g
VACACIONES SEMANA SANTA DEL 15 AL 21 DE ABRIL					
4º semana 22-26	Crema de zanahoria – Croquetas de pollo – Ensalada de atún y remolacha – Yogur	Lacitos con tomate y queso – Tortilla de calabacín – Ensalada con manzana – Naranja	Sopa de picadillo – Filete de lomo al horno – Ensaladilla rusa – Manzana	Ensalada de patata con pimientos – Bacalao al horno con arroz – Plátano	Potaje de judías con acelgas – Jamón y queso – Ensalada de lechuga con tomate y zanahoria - Pera
	Calorías: 721 Carbohidratos: 95g Proteínas: 24.2g Grasas: 27.3g	Calorías: 707 Carbohidratos: 95g Proteínas: 23g Grasas: 23.9g	Calorías: 675 Carbohidratos: 80g Proteínas: 29g Grasas: 26.3g	Calorías: 680 Carbohidratos: 93g Proteínas: 25.8g Grasas: 22.8g	Calorías: 655 Carbohidratos: 89g Proteínas: 27.9g Grasas: 20.6g
5º semana 29-30	Gazpachuelo – Calamares fritos – Ensalada con tomate – Plátano	Ensalada de pasta con jamón cocido – Tortilla francesa con guisantes – Piña			
	Calorías: 681 Carbohidratos: 88g Proteínas: 25.4g Grasas: 25.3g	Calorías: 684g Carbohidratos: 83g Proteínas: 28g Grasas: 24.3g			

Entre paréntesis, la alternativa para el alumnado que no come cerdo. Para el alumnado celiaco, los alimentos serán elaborados con productos tolerados y útiles exclusivos. El pan se alterna blanco e integral.

Vº Bº LA DIRECCIÓN

Fdo. Virginia Díaz Martos



EL SECRETARIO

Fdo.: Adrián Toro Muñoz