

COMEDOR ABRIL

Lunes de la Octava de Pascua "Dios resucitó a Jesús, y todos nosotros somos testigos"		MARTES/TUESDAY 2	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3	JUEVES/THURSDAY 4	VIERNES/FRIDAY 5
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con lechuga Pan-Fruta de temporada AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS		Macarrones integrales con atún Pechugas de pollo a la plancha con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada CEL: PASTA SIN GLUTEN	Lentejas con verduras Boquerones en tempura con ensalada de lechuga Pan integral-Yogur-fruta AH: MERLUZA REBOZADA SIN HUEVO CEL: MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN	Puré de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada AH: PAVO CON ENSALADA APLV/LACTOSA: TORTILLA DE JAMÓN	Sopa de cocido Garbanzos con repollo y zanahoria Carne de cocido Pan y fruta de temporada CEL: SOPA SIN GLUTEN
724Kcal. 38g P. 98g HC. 20g L.		669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.		575Kcal. 25g P 73g HC. 20g L	
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip		694Kcal. 40g P 82g HC. 22g L		534Kcal. 30g P. 72g HC. 14g L	
LUNES/MONDAY 8	MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12	
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con lechuga Pan-Fruta de temporada AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS	Judías blancas con verduras Salmón a la naranja con ensalada mixta Pan-fruta de temporada	Fideuá con pollo Filetes de pavo con chimichurri y ensalada mixta Pan integral-fruta de temporada CEL: PASTA SIN GLUTEN	Potaje de garbanzos Empanadillas de atún con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada AH: POTAJE SIN HUEVO AH: PALOMETA CON TOMATE CEL: PALOMETA CON TOMATE	Coliflor con patatas y salsaonesa Albóndigas en salsa con champiñones Pan-Fruta de temporada APLV: COLIFLOR CON MAYONESA CEL: ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN	
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip		658Kcal. 35g P. 82g HC. 20g L.		675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.	
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19	
Pasta carbonara Lomos en salsa con ensalada de tomate Pan-fruta de temporada CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV/LACTOSA: CARBONARA SIN NATA	Lentejas con patatas Tortilla francesa de jamón con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada AH: PAVO	Arroz tres delicias Medallón de calamar con ensalada Pan-natillas AH: ARROZ 3 DELICIAS (SIN HUEVO) CEL: FLETAN AL HORNO	Judías pintas con verduras Alitas de pollo/INF. Contramuslos con ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Judías verdes con patatas y tomate Fletán en salsa de verduras Pan-Fruta de temporada	
623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.		632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.		675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.	
LUNES/MONDAY 22	MARTES/TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25	VIERNES/FRIDAY 26	
Crema de calabaza y zanahorias Pechugas de pollo empanadas con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada CEL: REBOZ HARINA MAÍZ AH: REBOZ SIN HUEVO	Judías blancas con verduras Palometa con tomate y pimientos y ensalada de maíz Pan-Fruta de temporada	Espaguetis boloñesa Tortillas francesas de atún con ensalada mixta Pan integral-fruta de temporada AH: PAVO	Garbanzos guisados Hamburguesas caseras con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Paella mixta Merluza a la romana con ensalada Pan-Fruta de temporada AH: MERLUZA REBOZADA SIN HUEVO CEL: ZADA SIN GLUTEN	
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Lip		660Kcal. 30g P 83g HC. 22g L		633Kcal. 35g P 73g HC. 22g L	
LUNES/MONDAY 29	MARTES/TUESDAY 30				
Crema de calabacín Bacalao con tomate INF. Limanda con tomate Pan-Fruta de temporada	Judías pintas con verduras Filetes de aguja de cerdo Con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada				
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L		620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L			

LEYENDA: CEL: CELIACOS. (Rojo) APLV/LACTOSA: ALERGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA (blanco). AH: ALERGIAS AL HUEVO (amarillo)

EXCLUIDOS DEL MENÚ FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PIEL

EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA. MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.