

Semana del 1al 4 de abril	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>		CREMA DE CALABAZA (calabaza, zanahoria, patata, cebolla,	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA EN BLANCO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patata)	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
<b>2º PLATO</b>		MERLUZA EN SALSA (merluza, ajo picado, vino blanco)	CROQUETAS	POLLO AL ALJILLO (pollo, ajo, aceite y sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, zanahorias, brotes de soja, huevo duro)
<b>ACOMPAÑANTE</b>		<b>PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, brotes de soja)	<b>PAN Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, zanahoria, aceitunas)	<b>PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, brotes de soja)	<b>PAN</b>
<b>POSTRE</b>		PERA	YOGURT	MANDARINA	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

**Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.**

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 7 al 11 de Abril	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	<b>MACARRONES</b> (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	FIDEOS GUISADOS (fideos, cebolla, pimiento, ajo, tomate, atún, colorante, sal y aceite)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	POTAJE DE HABICHUELAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
<b>2º PLATO</b>	FILETES DE SAN JACOBO (Carne, jamón cocido, queso, aceite y sal)	TORTILLA DE BACALAO (Huevos, harina, bacalao,, aceite y sal)	ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS	GALLO FRITO	ALITAS DE POLLO CON ARROZ TRES DELICIAS
<b>ACOMPAÑANTE</b>	<b>PAN Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, zanahoria, aceitunas)	<b>PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, brotes de soja)	<b>PAN Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, zanahoria, aceitunas)	<b>PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, brotes de soja)	<b>PAN</b>
<b>POSTRE</b>	YOGURT	MANZANA	YOGUR	PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

**Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.**

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 21 al 25 de Abril	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE CALABACIN (Calabacín, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	SOPA DE PICADILLO (carnes varias, garbanzos tocino, patatas)	PATATAS GUISADAS (cebolla, pimiento, ajo, tomate, patatas, carne colorante, sal y aceite)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
<b>2º PLATO</b>	BOQUERONES FRITOS (pescado, aceite, sal)	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATAS (Huevos, patatas, aceite y sal)	CROQUETAS	HAMBURGUESAS CON PATATAS FRITAS
<b>ACOMPAÑANTE</b>	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
<b>POSTRE</b>	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	MANDARINA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

**Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.**

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 29 al 30 de Abril	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE VERDURAS  (verduras de temporada, patata, cebolla, <b>queso en porciones, nata</b> , aceite y sal)	LASAÑA		
<b>2º PLATO</b>	FINGER DE POLLO	LOMO AL HORNO	PALITOS DE MERLUZA		
<b>ACOMPAÑANTE</b>	<b>PAN Y ENSALADA MIXTA</b>  (lechuga, zanahoria, aceitunas)	<b>PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA</b>  (lechuga, tomate, brotes de soja)	<b>PAN Y ENSALADA MIXTA</b>  (lechuga, zanahoria, aceitunas)		
<b>POSTRE</b>	MANZANA	MANDARINA	YOGUR		

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

**Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.**

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.