

Semana del 1al 5 de abril	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE CALABAZA (calabaza, zanahoria, patata, cebolla,	<b>MACARRONES</b> (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, 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>	CROQUETAS	POLLO AL AJILLO	LOMO ADOBADO	MERLUZA EN SALSA (merluza, ajo picado, vino blanco)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, tomate, zanahorias, brotes de soja, huevo duro)
<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>	PLÁTANO	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 (22.7%)	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 6 al 10 de Abril	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, <b>huevo</b> , <b>atún</b> , tomate)	SOPA DE PICADILLO	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, <b>queso en porciones</b> , <b>nata</b> , aceite y sal)	POTAJE DE HABICHUELAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, <b>huevo</b> , <b>atún</b> , tomate)
<b>2º PLATO</b>	<b>MACARRONES</b> ( <b>Pasta</b> , tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	TORTILLA FRANCESA ( <b>Huevos</b> , aceite y sal)	ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS	<b>GALLO FRITO</b>	ALITAS DE POLLO CON ARROZ TRES DELICIAS
<b>ACOMPAÑANTE</b>	CROQUETAS	<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	PLÁTANO

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**.

Al objeto de que Uds. Conozcan las  
comidas que su hijo/a realiza en el comedor escolar,  
Para así poder complementarlas en casa, les  
Relacionamos los menús correspondientes al mes **ABRIL 2026**

Semana del 13 al 17 de Abril	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	<b>SPAGUETTI</b> (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	SOPA DE PICADILLO	POTAJE DE GARBANZOS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA BLANCO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
<b>2º PLATO</b>	TIRAS DE CALAMAR	PRINGÁ	PESCADO AL HORNO (pescado, aceite, sal)	HUEVOS CON TOMATE	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
<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	PLÁTANO	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 20 al 24 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 PESCADO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	FIDEOS GUISADOS (fideos, cebolla, pimiento, ajo, tomate, atún, 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)	BOCADITOS DE ROSADA	CARNE AL HORNO CON ARROZ SALTEADO
<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
<b>POSTRE</b>	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	MANDARINA	PLÁTANO

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 27 al 30 de Abril	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1º PLATO</b>	<b>MACARRONES</b> (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA BLANCO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	
<b>2º PLATO</b>	FINGER DE POLLO	LOMO ADOBADO	PESCADO FRITO	HUEVOS CON TOMATE	
<b>ACOMPAÑANTE</b>	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	
<b>POSTRE</b>	MANZANA	MANDARINA	PLÁTANO	PERA	

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**.