

# Menú Basal

ABRIL 2026

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|--|---|--|--|---|
| 06<br>Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)<br>Espirales integrales con boloñesa vegetal (pasta, tomate, soia text.<br>-<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 515,428 prot (g): 22,247 lip (g): 12,298 hc (g): 75,79 | 07<br>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo)<br>Revuelto de champiñones<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Yogur natural azucarado y pan blanco<br>Kcal: 443,241 prot (g): 17,89 lip (g): 10,767 hc (g): 65,806 | 08<br>Paella de verduras<br>Fogonero a la riojana<br>Lechuga y col blanca<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 518,459 prot (g): 19,373 lip (g): 12,116 hc (g): 79,425  | 09<br>Salmorejo ecológico con picatostes<br>Estofado de pavo<br>Patata hervida al ajo cabañil<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 613,05 prot (g): 28,898 lip (g): 20,18 hc (g): 73,982  | 10<br>Alubias blancas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Ensalada de zanahoria y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 546,747 prot (g): 18,686 lip (g): 16,933 hc (g): 70,407                                      |
| 13<br>Gaspacho ecológico con picatostes<br>Guiso de patatas con calamar<br>-<br>Yogur natural azucarado y pan blanco<br>Kcal: 423,384 prot (g): 14,455 lip (g): 10,523 hc (g): 64,817  | 14<br>Garbanzos estofados con verduras<br>Tortilla francesa<br>Tomate aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 467,307 prot (g): 23,442 lip (g): 14,912 hc (g): 59,031   | 15<br>Macarrones integrales con atun y calabaza (atún, calabaza, cebolla, ajo)<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Zanahoria salteada<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 669,332 prot (g): 35,342 lip (g): 25,662 hc (g): 71,017 | 16<br>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate fresco, maíz, remolacha y atún)<br>Lentejas con verduras (patata, calabacin, judias verdes, tomate,<br>-<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 386,709 prot (g): 16,477 lip (g): 9,839 hc (g): 53,047 | 17<br>Arroz tres delicias (arroz, guisantes, huevo, cebolla, ajo)<br>Merluza al horno con salsa de limón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 235,179 prot (g): 14,916 lip (g): 5,397 hc (g): 30,216 |
| 20<br>Espirales integrales con salsa de tomate<br>Tortilla de calabacin<br>Lechuga y col blanca<br>Yogur natural azucarado y pan blanco<br>Kcal: 621,519 prot (g): 18,32 lip (g): 20,839 hc (g): 86,199  | 21<br>Salmorejo ecologico<br>Pollo guisado al curry<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 675,012 prot (g): 34,179 lip (g): 35,672 hc (g): 51,359   | 22<br>Alubias blancas con verduras<br>Revuelto de patatas y cebolla<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 581,785 prot (g): 25,157 lip (g): 21,358 hc (g): 64,43                          | 23<br>Guiso de arroz con verduras<br>Abadejo al horno con salsa de calabacin, cebolla y tomate<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 537,931 prot (g): 24,975 lip (g): 12,074 hc (g): 78,831                        | 24<br>Ensalada variada con queso fresco<br>Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta<br>-<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 211,097 prot (g): 6,36 lip (g): 6,308 hc (g): 30,207                     |
| 27<br>Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)<br>Salmón en salsa de eneldo<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 609,469 prot (g): 24,112 lip (g): 21,64 hc (g): 76,784                      | 28<br>Garbanzos estofados con verduras<br>Revuelto de calabacin<br>Ensalada de lechuga, zanahoria fresca y col lombarda<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 391,829 prot (g): 12,896 lip (g): 9,746 hc (g): 57,472  | 29<br>Gaspacho ecológico con picatostes<br>Ragout de pavo al ajillo<br>Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 449,99 prot (g): 24,914 lip (g): 21,189 hc (g): 36,319                 | 30<br>Ensalada variada con huevo<br>Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria,<br>-<br>Yogur natural azucarado y pan integral<br>Kcal: 471,264 prot (g): 20,426 lip (g): 12,125 hc (g): 65,998                           | 01<br>Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Magro de cerdo a la jardinera<br>-<br>Fruta fresca y pan blanco<br>FESTIVO NACIONAL : DÍA DEL TRABAJADOR<br>Kcal: 612,808 prot (g): 37,092 lip (g): 19,448 hc (g): 69,517          |
| 04<br>Espirales integrales aglio-olio<br>Cinta de lomo a la plancha / horno<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 559,989 prot (g): 27,746 lip (g): 18,93 hc (g): 67,106   | 05<br>Salmorejo ecológico con picatostes<br>Pollo a la jardinera<br>Patatas cocidas a la gallega<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 565,393 prot (g): 27,46 lip (g): 20,707 hc (g): 63,517   | 06<br>Alubias con calabaza<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 560,229 prot (g): 19,795 lip (g): 17,018 hc (g): 71,502   | 07<br>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Zanahoria salteada<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 277,762 prot (g): 19,227 lip (g): 8,285 hc (g): 28,921                      | 08<br>Fruta fresca temporada (primavera)<br>Manzana, plátano/banana, pera, mandarina<br><i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de</i>             |



# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo