

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Abril 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 VACACIONES SEMANA SANTA	2 VACACIONES SEMANA SANTA
5 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas con chorizo Fruta de temporada y pan (eco.)	6 Crema de brócoli (eco.) Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.)	7 Fideos con verduras Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)	8 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde) Palometa a la griega Fruta de temporada y pan (eco.)	9 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Yogur y pan (eco.)
12 Lentejas a la riojana (eco.) (patata, zanahoria, cebolla, tomate) Ternera con papas y mojo picón Fruta de temporada y pan (eco.)	13 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales a la mediterránea con dorada Yogur y pan integral (eco.)	14 Crema de garbanzos Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)	15 Cazuela de arroz caldoso con verduras ecológicas Merluza con patata y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)	16 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)
19 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Yogur y pan (eco.)	20 Arroz con tomate (eco.) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (eco.)	21 Potaje de garbanzos con calabaza (zanahoria, patata, cebolla, calabaza) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)	22 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con boloñesa de ternera Fruta de temporada y pan (eco.)	23 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, zanahoria, cebolla, arroz, tomate y pimiento verde) Abadejo a la roteña Fruta de temporada y pan (eco.)
26 Sopa de puchero casero (eco.) (pasta, cebolla, zanahoria, pollo) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)	27 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.)	28 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Alubias (eco.) estofadas con chorizo Yogur y pan (eco.)	29 Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Contramuslo de pollo al horno Fruta de temporada y pan (eco.)	30 Arroz con bacalao Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)