



MENÚ ABRIL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1 Judías verdes con tomate y patata Tortilla de jamón york Pan y fruta	2 Sopa de cocido Cocido madrileño Pan y fruta	3 Puré de espinacas Hamburguesa a la plancha Pan y yogur	4 Arroz a la cubana Merluza al horno con cebolla Pan y fruta	5 Canelones de espinacas Filete de pavo con ensalada Pan y natillas	
KCAL:572 HC: 59,7g AZÚCARES:21,3g KJ: 2390 GRASA: 26,6g SAT:4,8g PROT:18,6g	KCAL: 492 HC: 74g AZÚCARES:20,5 KJ:2056 GRASA:8,9g SAT: 2,6g PROT:22,6g	KCAL:531 HC:54,4g AZÚCARES:16,5g KJ:2219 GRASA: 21,2g SAT: 4,5gPROT: 25,6g	KCAL:531 HC:52,6g AZÚCARES:16,2g KJ:2219 GRASA:19,3g SAT: 3,4g PROT:34,4g	KCAL:527 HC:55,6g AZÚCARES:18,4g KJ:2202 GRASA:19g SAT:8,7g PROT:31,1g	
8 Puré de puerro y calabaza Tortilla francesa con queso Pan y fruta	9 Lentejas estofadas con verduras Croquetas al horno Pan y fruta	10 Puré de patata Filete de pollo con tomate Pan y yogur	11 Arroz blanco Atún guisado con verduras Pan y fruta	12 Ensalada de tomate y lechuga Macarrones boloñesa Pan y natillas	
KCAL:567 HC: 54,3g AZÚCARES: 25,2gKJ: 2370 GRASA: 28,3g SAT: 6,7gPROT:19g	KCAL:562 HC:55,4g AZÚCARES: 23gKJ: 2349 GRASA: 19,8g SAT:3,2gPROT:32,8g	KCAL:533 HC:60,3g AZÚCARES: 18,8g KJ: 2227 GRASA:24,4g SAT:7,7gPROT:14,2g	KCAL:552 HC: 73,2g AZÚCARES:20,7gKJ:2307 GRASA:16,7g SAT:3,4gPROT:23,5g	KCAL:492 HC:59,7g AZÚCARES:20,6gKJ:2056 GRASA:20,4g SAT:3,8gPROT:13,6g	
15 Puré de acelgas y puerro Tortilla de patata Pan y fruta	16 Garbanzos guisados con verduras Salchichas frescas al horno Pan y fruta	17 Crema de calabaza Albóndigas con ensalada de tomate Pan y yogur	18 Arroz al ajillo Pollo en salsa Pan y fruta	19 Ensalada de lechuga y tomate Lasaña de atún Pan y natillas	
KCAL:493 HC: 61,8g AZÚCARES:22,1gKJ:2060 GRASA: 16,2g SAT:3,9gPROT:20g	KCAL: 541 HC:61,4g AZÚCARES:19,1gKJ:2261 GRASA: 21g SAT: 5,8PROT:20,2g	KCAL:559 HC:71,2g AZÚCARES: 22,6gKJ:2336 GRASA: 19,1g SAT: 5,2gPROT:20,7g	KCAL:565 HC:71,6g AZÚCARES:19gKJ:2361 GRASA:18g SAT:3,8gPROT:26g	KCAL:484 HC:49,8g AZÚCARES: 21,4g KJ:2023 GRASA: 22,1g SAT:6,1g PROT:18g	
22 Crema de patata y zanahoria Pollo asado con verduras Pan y fruta	23 Judías blancas con verduras Albóndigas de ternera en salsa Pan y fruta	24 Coliflor rehogada con patatas Roti de pavo Pan y yogur	25 Arroz a la milanesa Merluza al horno con verduras Pan y fruta	26 Sopa de fideos Cinta de lomo en salsa con verduras Pan y natillas	
KCAL:539 HC:72,4g AZÚCARES: 29,5gKJ:2253 GRASA:14g SAT:2,9gPROT:24,1g	KCAL: 580 HC:61,8g AZÚCARES:23,4gKJ: 2424 GRASA:19g SAT: 5,4gPROT:29,1g	KCAL:541 HC:44g AZÚCARES: 22,2gKJ: 2261 GRASA: 24,3g SAT:3,7gPROT:30,1g	KCAL:540 HC:81,7g AZÚCARES:18,8gKJ:2257 GRASA: 12,2g SAT: 2,2gPROT:23g	KCAL:515 HC:54,6g AZÚCARES: 16,8g KJ:2152 GRASA: 22,5g SAT: 6,9g PROT:20,6g	
29 Crema de calabacín y patata Huevo cocido con atún Pan y fruta	30 Judías pintas con verduras Filete de pavo adobado Pan y fruta				
KCAL:514 HC:56,3g AZÚCARES: 23g KJ:2148 GRASA: 23,1g SAT: 5g PROT:15,5g	KCAL:511 HC:58,4g AZÚCARES:18,7gKJ:2135 GRASA:21,2g SAT: 6gPROT:17,1g				
Leche con cereales y fruta	Fruta y yogurt	Zumo de naranja, rebanada de pan con jamón york	Leche con 3 galletas y fruta	Zumo de naranja y tostada con aceite de oliva	DESAYUNOS
Fruta y yogur	Quesadillas de jamón y queso y zumos de naranja	Leche con colacao 0% azúcares +mini croissant	Zumo de naranja, picos de pan y fuet	Fruta y yogur	MERIENDAS

