

2025 ABRIL

MARTES							1
PURÉ DE CALABAZA							
FILETE DE TERNERA EMPANADO / PIMIENTOS ROJOS							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
458,57	24,83	32,72	6,92	17,02	2,89	45,28	

MIÉRCOLES							2
GARBANZOS CON ZANAHORIA							
RELLENO AL HORNO / TOMATE							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
515,45	15,55	35,61	13,07	7,67	5,09	51,33	

JUEVES							3
MACARRONES CON TOMATE							
GUISADO DE PAVO							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
528,30	24,44	20,10	4,18	7,63	5,47	58,57	

VIERNES							4
ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO Y MAÍZ							
PAELLA DE RAPE Y GAMBAS							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
533,75	16,00	20,60	2,92	7,50	3,54	66,56	

LUNES							7
BORRAJA CON PATATAS							
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO, CON TOMATE							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
399,75	23,79	32,73	2,96	11,72	4,73	47,52	

MARTES							8
ENSALADA DE PASTA, CON ESPIRALES DE COLORES							
BACALAO AL AJOARRIERO							
PLÁTANO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
526,92	23,24	19,10	3,32	8,53	4,66	37,52	

MIÉRCOLES							9
ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA							
MAGRO DE CERDO GUISADO CON CHAMPIÑONES							
PERA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
576,31	24,47	26,26	5,90	5,59	3,17	51,41	

JUEVES							10
PURÉ DE CALABACÍN							
FILETE DE MERLUZA REBOZADO / LIMÓN							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
382,68	21,77	27,63	4,33	13,61	3,93	53,98	

VIERNES							11
ENSALADA DE LECHUGA, ATÚN Y ACEITUNAS							
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE ACEITUNAS NEGRAS							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
469,19	33,38	30,78	6,37	13,49	4,52	36,97	

LUNES							14
PURÉ DE COLIFLOR							
LOMO DE CERDO EN SALSA DE PIÑA							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
405,22	30,56	19,87	4,34	10,40	4,62	52,41	

MARTES							15
LENTEJAS CON CALABACÍN							
MARMITAKO DE SALMÓN							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
490,48	24,42	16,56	2,43	6,50	2,93	62,69	

MIÉRCOLES							16
ACELGA CON PATATA							
TERNERA GUISADA							
HELADO							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		
595,64	17,92	42,11	13,99	17,95	2,66	41,82	

LUNES							28
LENTEJAS SENCILLAS							
ARROZ CON TOMATE							
MANZANA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		

MARTES							29
ALUBIAS VERDES							
TORTILLA DE PATATAS / LECHUGA							
NARANJA							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		

MIÉRCOLES							30
ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO DURO Y ACEITUNAS							
LOMO DE MERLUZA AL HORNO, ESTILO ORIO							
YOGUR							
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO	
		% TOT.	% SAT.	MONO	POLI		

** LOS MENÚS ESTÁN CALIBRADOS CON UNA RACIÓN MEDIA Y CON 40G DE PAN.
** TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR LA FRUTA QUE APARECE EN EL MENÚ POR OTRA FRUTA.
** TENDRÁN LA OPCIÓN DE CAMBIAR EL YOGUR AZUCARADO POR YOGUR NATURAL O UNA FRUTA
** LA PASTA Y EL ARROZ, SON INTEGRALES, SI NO MARCA LO CONTRARIO EN EL MENÚ.