

SIN CARNE**ABRIL 2021**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1	2
			Alubias con patata Anillas de calamar con ensalada Fruta de temporada	
5	6	7	8	9
Garbanzos con zanahoria Merluza en salsa de tomate con patatas Yogur	Espaguetis con tomate y queso Huevos a la jardinera Fruta de temporada	Patatas estofadas con cebolla y pimiento Croquetas de huevo con ensalada Yogur	Sopa de puchero con arroz Lenguado con menestra Fruta de temporada	
12	13	14	15	16
Alubias con calabaza Cazón en adobo con ensalada Yogur	Canelones de verdura Huevos fritos con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerro y zanahoria Merluza en salsa con patatas panaderas Yogur	Macarrones con tomate Pez espada plancha con ensalada Fruta de temporada	
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria Varitas de pescado con ensalada Yogur	Arroz a la milanesa Chipirón plancha con ensalada Fruta de temporada	Patatas estofadas Cazón guisado con calabacín y zanahoria Yogur	Espirales con tomate y queso Mero en salsa con ensalada Fruta de temporada	
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Albóndigas de pescado con patatas al horno Yogur	Sopa de puchero con arroz Lenguado con menestra Fruta de temporada	Puré de puerros y calabaza Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada Yogur	Menestra Paella de mariscos Fruta de temporada	

Criterios aplicados según las recomendaciones de la AESAN y los métodos FICOMESA y PAEM. Todos los menús llevan **pan integral y agua**. Se recomienda en el fin de semana comer abundante verdura, cruda si fue cocinada en el almuerzo y viceversa, pescados, carnes blancas o huevos y consumir al menos una vez más legumbres en un almuerzo.

Carlos Galve Ibáñez
Nº Colegiado 2642
Técnico Dietista

TECOAL 

Consultores & Formadores en Alimentación
P.I. PIBO, AVDA. CASTILLEJA DE LA CUESTA 3-C
41110 BOLLULLOS DE LA MITACION (SEVILLA)
TEL: 954395111 FAX: 955776553
tecoal@tecoal.net www.tecoal.net