

SIN HUEVO**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 Magro de cerdo a la jardinera Fruta de temporada | Patatas estofadas con cebolla y pimiento Croquetas de puchero con ensalada Yogur | Sopa de puchero con arroz Lenguado con menestra Fruta de temporada | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Alubias con calabaza Lagrimitas de pollo con ensalada Yogur | Canelones de verdura Lomo con ensalada Fruta de temporada | Crema de puerro y zanahoria Merluza en salsa con patatas panaderas Yogur | Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta de temporada | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Lentejas con zanahoria Varitas de pescado con ensalada Yogur | Arroz a la milanesa Pollo en salsa de champiñones Fruta de temporada | Patatas estofadas Ternera guisada con calabacín y zanahoria Yogur | Espirales con tomate y queso Salchichas en salsa con ensalada Fruta de temporada | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Crema de calabacín Albóndigas con patatas al horno Yogur | Sopa de puchero con arroz Lenguado con menestra Fruta de temporada | Puré de puerros y calabaza Merluza a la plancha con ensalada Yogur | Menestra Arroz con pollo Fruta de temporada | |

Criterios aplicados según las recomendaciones de la AESAN y los métodos FICOMESA y PAEM. *Mayonesa elaborada con leche. Todos los menús llevan **pan integral y agua**. Se recomiendan en las cenas y en el fin de semana abundante verdura, cruda si fue cocinada en el almuerzo y viceversa, pescados o carnes blancas 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