

**SIN PEZ ESPADA,
LEGUADO, REBOZADO Y
EMPANADO**



ABRIL 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Alubias con calabaza y zanahoria Guiso de calamares con patata y verduras 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 Huevos fritos con ensalada Yogur	Sopa de puchero con arroz Mero con menestra Fruta de temporada	
12	13	14	15	16
Alubias con calabaza Tiras 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 Chipirón a la plancha 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 Merluza con menestra Fruta de temporada	Puré de puerros y calabaza Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada Yogur	Menestra Arroz con pollo 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 recomiendan cenas ligeras con abundante verdura, cruda si fue cocinada en el almuerzo y viceversa. Cenas con pescados o huevos. En el fin de semana consumir al menos una vez más legumbres.

Carlos Galve Ibáñez
Nº Colegiado 2642
Técnico Dietista