

**MENÚ**

**ABRIL**

*Escuela infantil  
Creativa & Mimante*

## OBSERVACIONES

Todo el pescado es suministrado ultracongelado para cumplir con la normativa vigente.

Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, mandarina, naranja, uvas y fresas cuando lleguen.

Menú alergia al huevo: toda la pasta (macarrones, fideos, espagueti, etc..) es sin huevo.

Menú sin gluten: toda la pasta (macarrones, fideos, espagueti, etc..) es sin gluten.

Menú basal: valores nutricionales calculados para edad de 2-3 años

La ración protéica es de 25 g de carne, 35 g de pescado y 1/2 huevo.

De esta manera podemos ofrecer una segunda ración de proteína en la cena



Menús revisados por: Rosa M<sup>a</sup>  
Espinosa Arboix Dietista-  
Nutricionista Col. CAT000273



CONTIENE  
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS  
DE SÉSAMO



DIOXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

**LUNES****1**

Arroz con verduras (zanahoria, judías verdes, calabacín)

Merluza con salsa de puerros

Yogur natural

375,25 Kcal 13,70 g Prot 46,71 g HC

**MARTES****2**

Bolitas de brócoli y queso al horno

Ensalada campera (patata, dados tomate, zanahoria, cebolleta, atún)

Fruta de temporada

398,46 Kcal 19,42 g Prot 39,14 g HC 18,25 g Líp

**MIÉRCOLES****3**

Salmorejo

Quinoa con pollo y verduras

Yogur natural

364,01 Kcal 13,67 g Prot 42,76 g HC 15,32 g Líp

**JUEVES****4**

Crema de zanahorias

Hamburguesa con cebollita pochada y patatas

Fruta de temporada

315,92 Kcal 10,60 g Prot 41,61 g HC 16,66 g Líp

**VIERNES****5**

Judías verdes rehogadas con ajo

Macarrones con pavo, salsa de tomate y queso

Fruta de temporada

366,74 Kcal 16,36 g Prot 41,44g HC 15,04 g Líp

**Cena**

Crema de calabaza con picatostes

Tortilla

Fruta de temporada



Pasta con sofrito de tomate

Dados de pavo con calabacín a la plancha

Yogur



Puré de patatas

Salmón al papillote con verduritas

Fruta de temporada



Rodajas de pepino con miel

Arroz tres delicias (maíz, huevo revuelto y guisantes)

Yogur



Ensalada de tomate y aguacate

Croquetas de bacalao al horno y rodaja de pan

Yogur

**LUNES****8**

Crema de calabacín

Pollo al ajillo con guarnición de cuscús

Yogur natural

372,74 Kcal 14,22 g Prot 42,66 g HC 16,01 g Líp

**MARTES****9**

Ensalada de arroz con zanahoria, guisantes y maíz

Magro con tomate

Fruta de temporada

376,70 Kcal 11,05 g Prot 51,92 g HC 15,87 g Líp

**MIÉRCOLES****10**

Quinoa con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y judías verdes)

Merluza al limón

Yogur

390,47 Kcal 16,25 g Prot 42,65 g HC 17,14 g Líp

**JUEVES****11**

Calabacín gratinado

Ensalada de lentejas (tomate, zanahoria rallada, cebolleta y atún)

Fruta de temporada

320,98 Kcal 13,94 g Prot 42,47 g HC 15,05 g Líp

**VIERNES****12**

Menestra de verduras (judías verdes, patatas, brócoli)

Estofado de pavo con guarnición de humus

Fruta de temporada

306,03 Kcal 14,65 g Prot 34,50 g HC 12,28 g Líp



Merluza con patatas al horno

Lechuga picada finita con olivas

Fruta de temporada



Gazpacho suave

Huevo a la plancha con pan

Yogur



Judías con zanahoria al vapor

Hamburguesa de alubias, cebollita pochada y champiñones

Fruta de temporada



Crema de verduras con picatostes

Merluza a la plancha rebozada en pan rallado

Yogur



Dados de tomate y pepino

Pizza casera de york y queso

Yogur

**Cena**

**LUNES****15**

Judías verdes rehogadas

Albóndigas de cerdo en salsa con guarnición de

Yogur

347,75 Kcal 14,24 g Prot  
46,76 g HC 15,93 g Líp**MARTES****16**

Vichyssoise

Nuggets de pollo caseros con patatas al horno

Fruta de temporada

313,33 Kcal 12,39 g Prot  
30,79 g HC 15,59 g Líp**MIÉRCOLES****17**

Dados de pepino con queso fresco

Judías pintas con arroz

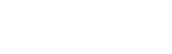
Yogur

366,22 Kcal 15,62 g Prot  
30,92 g HC 19,41 g Líp**JUEVES****18**

Brócoli, zanahoria, patatas al vapor

Contramuslo de pollo al horno al limón

Fruta de temporada

335,17 Kcal 12,09 g Prot  
24,91 g HC 12,12 g Líp**VIERNES****19**

Ensalada de pasta con (lechuga, tomate, olivas)

Merluza en su jugo

Fruta de temporada

316,74 Kcal 10,71 g Prot  
41,93 g HC 11,78 g Líp**Cena**

Ensalada (lechuga, pepino, tomate)

Tortilla de patatas

Fruta de temporada



Sopa de pollo

Bacalao con pisto

Yogur



Espaguetis con verduritas

Hamburguesa de ternera

Fruta de temporada



Crema de calabacín

Huevo revuelto con champiñones y pan

Yogur



Judías verdes con patatas al vapor

Pinchito de pavo

Yogur

**LUNES****22**

Coliflor rebozada al horno

Hamburguesa casera de ternera con guarnición de pasta

Fruta

322,19 Kcal 12,20 g Prot  
40,68 g HC 12,25 g Líp**MARTES****23**

Crema de calabaza

Merluza en papillotte con guarnición de arroz

Yogur

375,18 Kcal 13,23 g Prot  
47,34 g HC 14,73 g Líp**MIÉRCOLES****24**

Judías verdes y zanahorias al vapor

Ensalada de garbanzos (tomate, cebolleta, aguacate y queso fresco)

Fruta de temporada

356,30 Kcal 12,98 g Prot  
38,42 g HC 16,72 g Líp**JUEVES****25**

Patatas estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, guisantes)

Tortilla francesa

Yogur

349 Kcal 13,57 g Prot 35,48  
g HC 16,90 g Líp**VIERNES****26**

Macarrones con verduras (zanahoria, puerro, cebolla, calabacín)

Dados de pollo con hierbas provenzales

Fruta de temporada

364,64 Kcal 14,14 g Prot  
40,94 g HC 15,98 g Líp**Cena**

Gazpacho suave

Tortilla de espinacas con pan con tomate

Yogur



Sopa de picadillo de verduras

Pollo a la plancha con patatas al horno

Fruta de temporada

Ensalada lechuga y tomate

Arroz con bacalao

Yogur



Calabacín a la plancha

Boquerones fritos con guarnición arroz

Fruta de temporada



Crema de verduras

Humus de lentejas con picos

Yogur



**LUNES****29**

Menestra de verduras (brócoli, zanahoria,

Chuleta de cerdo con patatas al horno

Yogur

380,42 Kcal 13,40 g Prot  
40,85 g HC 12,23 g Líp**MARTES****30**

Dados de tomate aliñado

Patatas con calabacín, champiñones, cebolla, salmón y

Fruta de temporada

322,87 Kcal 10,68 g Prot  
34,07 g HC 15,95 g Líp**MIÉRCOLES****1-may**

Salmorejo

Ensalada de lentejas (pepino, cebolleta, zanahoria rallada y atún)

Fruta de temporada

380,82 Kcal 14,85 g Prot  
51,67 g HC 12,77 g Líp**JUEVES****2-may**

Judías verdes con patatas

Ternera estofada

Yogur

353,46 Kcal 16,68 g Prot  
37,31 g HC 15,25 g Líp**VIERNES****3-may**

Vichyssoise

Ensalada de arroz (lechuga, zanahoria, pepino, guisantes y huevo revuelto)

Fruta de temporada

353,95 Kcal 7,96 g Prot  
57,41 g HC 10,99 g Líp

Espirales con tomate y queso

Sardinillas en aceite de oliva

Fruta de temporada



Ensaladilla rusa

Hamburguesa de pollo

Yogur



Quinoa con verduras

Dados de pavo

Yogur



Cuscús con dados pepino y tomate

Merluza al horno

Fruta de temporada



Brócoli salteado con ajitos

Tortilla de patatas

Yogur

**Cena**



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

TIPO 1: CASOS EN LOS QUE SOLO ESTÁ INTRODUCIDA LA CARNE. AL COMIENZO SE REPETIRÁ POLLO



POLLO

TERNERA

POLLO

TERNERA

POLLO

TIPO 2: CASOS EN LOS QUE YA ESTÁ INTRODUCIDO EL PESCADO



POLLO

TERNERA

PESCADO

POLLO

JAMON YORK