

# MENÚ ABRIL 2025

	1	2	3	4
	Crema de zanahoria, puerro, boniato y patata ecológica Hamburguesita casera de pollo con ensalada de tomate y zanahoria rallada Fruta de temporada	Guisado de lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y pimiento) y boniato(12) Tortilla de cebolla con ensalada de canónigos, tomate y zanahoria(3) Fruta de temporada	Sopa de verduras con letras(1) Salmón a la plancha con salsa de verduras casera y patatas gajo ecológicas al horno(4) Yogur griego natural(7)	Arroz caldoso con zanahoria, cebolla y calabacín Salteado de pollo con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento, berenjena) y aguacate Fruta de temporada
7	8	9	10	11
Crema de brócoli y cebolla Guisado de albóndigas de pollo con patatas ecológicas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada	Sopa de verduras con fideos(1) Croquetas de bacalao con patatas ecológicas y ensalada de 4 colores(1,3,4) Fruta de temporada	Macarrones integrales a la boloñesa(1) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate, manzana y nueces(3,8) Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con verduras(12) Filete de gallo a plancha con ensalada de tomate, AOVE y orégano(4) Yogur griego natural(7)	Ensalada griega(7) Arroz a la cubana con huevo(3) Fruta de temporada
14	15	16	17	18
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
21	22	23	24	25
Espirales con salsa de verduras casera(1) Pechuga de pollo con salsa de tomate y patatas ecológicas cocidas con pimentón Fruta de temporada	Crema de calabacín puerro, zanahoria, boniato y picatostes(1) Bacalao a la plancha con ensalada de canónigos, tomate y zanahoria(4) Fruta de temporada	Alubias con calabacín, cebolla y boniato(12) Tortilla de calabacín y cebolla con ensalada de tomate y zanahoria rallada(3) Fruta de temporada	Arroz con pollo al curry(7) Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Yogur griego natural(7)	Sopa de verduras con letras(1) Salmón con patatas gajo ecológicas al horno(4) Fruta de temporada
28	29	30		
Ensalada griega(7) Arroz del Sierra: carne de pollo, carne de cerdo y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, guisantes y ajo)(12) Fruta de temporada	Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y patatas ecológicas(12) Tortilla de champiñones con ensalada de lechuga, tomate, manzana y nueces(3,8) Fruta de temporada	Crema de calabaza, cebolla y boniato Tacos de pollo con verduras (zanahoria, cebolla y aguacate) y ensalada de tomate, AOVE y orégano(1,6,10) Fruta de temporada		
Alérgenos: 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo. 12. Sulfitos. 13. Altramuzes. 14. Moluscos				
Frutas de temporada: fresa, mandarina, naranja, plátano, piña, kiwi y níspero				

Menú elaborado por Ana Colomer, dietista-nutricionista especialista en nutrición infantil con número de colegiado CV-01022

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

	1 Guisadito de salmón con zanahoria, guisantes y boniato Fruta de temporada	2 Jamoncitos de pollo al horno con verduras (tomate, cebolla y zanahoria) y acompañamiento de cuscús Fruta de temporada	3 Sopa de pollo y verduras con fideos Tortilla de patatas, cebolla y calabacín Fruta de temporada	4 Paninis de atún, queso y tomate Fruta de temporada
7 Sardinas con tomates Cherry y patatas al horno con un toque de orégano Yogur griego natural	8 Sopa de pollo con estrellitas Tortilla de espárragos verdes Fruta de temporada	9 Crema de zanahoria y boniato Pechuga de pavo a la plancha Fruta de temporada	10 Lomo de cerdo a tiras salteado con zanahoria, cebolla y calabacín y acompañamiento de arroz Fruta de temporada	11 Ensalada de colores Nuggets caseros con rebozado de copos de maíz al horno con patatas gajo Fruta de temporada
14 <b>FESTIVO</b>	15 <b>FESTIVO</b>	16 <b>FESTIVO</b>	17 <b>FESTIVO</b>	18 <b>FESTIVO</b>
21 Lenguado con verduras y patatas al horno Yogur griego natural	22 Rueditas de tomate y queso fresco con orégano Solomillo de pavo con salsa de queso Pan integral Fruta de temporada	23 Crema de verduras con taquitos de huevo duro y jamón cocido (>85% de carne) Fruta de temporada	24 Parrillada de verduras al gusto Lomo de cerdo a la plancha con patatas gajo Fruta de temporada	25 Hamburguesa de pollo completa: con pan integral, rodajas de tomate, cebolla, lechuga y queso Fruta de temporada
28 Crema de puerro, patata y calabacín Albóndigas de salmón con salsa de verduras casera Yogur griego natural	29 Sopa de verduras y pollo con estrellitas Hamburguesa de pollo con calabacín salteado Fruta de temporada	30 Menestra de verduras y patata con huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada		