

MENÚ ABRIL 2026 – PROTEÍNAS VEGETALES

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y patata ecológica(12) Brochetas de verduras (berenjena, cebolla, champiñón y pimiento) con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta de temporada	Crema de brócoli y cebolla Berenjena rellena de soja texturizada con salsa de tomate con ensalada de brotes, tomate, aguacate y manzana(6) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, zanahoria y maíz dulce Potaje de garbanzos con zanahoria y berenjena(12) Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate Menestra de brócoli, guisantes y zanahoria(12) Acompañamiento: ensalada de brotes, tomate, aguacate y manzana Fruta de temporada	Macarrones integrales con salsa de tomate, zanahoria y champiñones(1) Tofu especiado al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla(6) Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Arroz salteado con brócoli, tomate y champiñones Parrillada de alcachofas, cebolla y boniato con acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	Ensalada griega sin queso Potaje de habichuelas con verduras (pimiento, cebolla y ajo) y patata ecológica(12) Fruta de temporada	Espaguetis integrales con salsa de verduras casera (tomate, calabacín y cebolla)(1) Guisantes rehogados con tomate y cebolla(12) con ensalada de 4 colores Fruta de temporada	Crema de zanahoria, puerro y cebolla Guisado de judías verdes, zanahoria, cebolla y patata ecológica Acompañamiento: ensalada de lechuga, tomate y manzana Fruta de temporada	Sopa de zanahoria y puerro con letras(1) Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria(12) Acompañamiento: ensalada de daditos de tomate y aguacate Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Macarrones integrales salteados con dados de tomate, calabacín y cebolla(1) Judías verdes rehogadas con patata, tomate y cebolla con ensalada de brotes, tomate, aguacate y manzana Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, remolacha, pimiento rojo y pepino Lentejas con arroz(12) Fruta de temporada	Sopa juliana Poke bowl de quinoa, aguacate, mango y tofu(6) Fruta de temporada	Alubias con calabacín, cebolla y boniato(12) Menestra de brócoli, judías verdes y zanahoria con ensalada de lechuga, tomate y pepino Fruta de temporada	Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín Tofu especiado horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla Fruta de temporada
27	28	29	30	
Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Ensalada de alubias, pimientos de colores, cebolla y tomate(12) Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas (calabacín y zanahoria) y boniato(12) Montadito de hummus con rodajas de tomate y aguacate(1,12) Acompañamiento: ensalada de tomate, zanahoria y maíz Fruta de temporada	Sopa de verduras con arroz(9) Guisantes rehogados con tomate y cebolla(12) con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Ensalada de brotes, tomate, aguacate y manzana Lentejas con boniato, zanahoria, cebolla y pimiento(12) Fruta de temporada	
<p>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. Altramuces. 14. Moluscos</p> <p>Frutas de temporada: naranja, plátano, níspero, mandarina y fresa</p> <p>Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral</p>				

*Menú elaborado según las directrices del Real Decreto 315/2025, del PLAN EVACOLE de la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

IDEAS DE CENAS SALUDABLES

		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 Heura saleada con cebolla, zanahoria y puerro con acompañamiento de quinoa Fruta de temporada	7 Puré de patata, puerro y zanahoria Pisto de verduras con garbanzos Fruta de temporada	8 Tofu salteado con berenjena, calabacín y patatas Fruta de temporada	9 Sopa de guisantes, champiñones, cebolla, ajo y patata con fideos integrales Fruta de temporada	10 Hamburguesa vegetal completa con pan integral, cebolla, tomate y lechuga Fruta de temporada
13 Tofu al horno con coliflor y boniato Fruta de temporada	14 Sopa de verduras con estrellitas Alcachofas salteadas con soja texturizada Fruta de temporada	15 Lentejas estofadas con patatas, pimiento y berenjena Fruta de temporada	16 Hamburguesa vegetal con berenjena y patatas gajo al horno Fruta de temporada	17 Pizza vegetal casera con base de coliflor Fruta de temporada
20 Tofu al horno sobre una cama de tomate, patatas y cebollita dulce con un toque de orégano Fruta de temporada	21 Menestra de verduras con guisantes y patata cocida Fruta de temporada	22 Ensalada de 4 colores Montadito de hummus con rodajas de tomate Fruta de temporada	23 Ensalada al gusto Falafel de lentejas con patatas cocidas Fruta de temporada	24 Patata rellena de soja texturizada y verduras con un toque de orégano Fruta de temporada
27 Tosta integral de hummus y espárragos verdes Fruta de temporada	28 Heura con salsa de verduras casera y pan integral Fruta de temporada	29 Brocheta de tofu y vegetales Fruta de temporada	30 Noodles de arroz con champiñones y soja texturizada Fruta de temporada	

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

¿SABÍAS QUÉ?... LAS FRUTAS Y VERDURAS TIENEN SU PROPIA TEMPORADA

Las frutas y verduras no crecen todo el año igual. Cada una tiene su momento favorito: cuando hace el clima perfecto, tienen más sabor, más color... ¡y están en su mejor momento!

LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA...

- ✓ Son más ricas y sabrosas
- ✓ Tienen más vitaminas y nutrientes
- ✓ Son más baratas
- ✓ Y además, ¡cuidan el planeta! 🌍

CONOCE Y COLOREA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE ESTA TEMPORADA:

