

MENÚ ABRIL 2026 – SIN LACTOSA

		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y patata ecológica(12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga, tomate y pepino(3) Fruta de temporada	Crema de brócoli y cebolla Merluza al horno con patatas ecológicas y ensalada de brotes, tomate, aguacate y manzana(4) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, zanahoria, maíz y huevo(3) Potaje de garbanzos con zanahoria y berenjena(12) Fruta de temporada	Arroz a la cubana con trocitos de jamón cocido (>85% de carne) Ensalada César: pollo, lechuga, tomate, queso sin lactosa y picatostes(1,7) Yogur griego natural sin lactosa(7)	Macarrones integrales con salsa de tomate, zanahoria y champiñones(1) Salmón al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla(4) Fruta de temporada
13	14	15	16	17
Arroz meloso de pollo con verduras (judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria) Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga, tomate y manzana(3) Fruta de temporada	Ensalada griega: tomate, cebolla, pepino, maíz, queso feta y aceitunas con huevo duro a daditos(3,7) 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) Rosada a la plancha con ensalada de 4 colores(4) Fruta de temporada	Crema Vichyssoise elaborada con leche sin lactosa(7) Guisado de ternera con zanahoria, judías verdes y patata Yogur griego natural sin lactosa(7)	Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria(12) Filete de gallo a la plancha con ensalada de daditos de tomate y aguacate(4) Fruta de temporada
20	21	22	23	24
Macarrones integrales a la boloñesa(1) Tortilla francesa con ensalada de brotes, tomate, aguacate y manzana(3) Fruta de temporada	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún(4) Lentejas con arroz(12) Fruta de temporada	Sopa juliana Bacalao al horno con salsa verde y patatas ecológicas gajo al horno(1,4) Fruta de temporada	Alubias con calabacín, cebolla y boniato(12) Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino Yogur griego natural sin lactosa(7)	Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín Merluza al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla(4) Fruta de temporada
27	28	29	30	
Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro Guisado de albóndigas de pollo en salsa de verduras con patatas ecológicas(1,3,6,10) Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas (calabacín y zanahoria) y boniato(12) Croquetas caseras de bacalao con ensalada de tomate, zanahoria y maíz(1,3,4) Fruta de temporada	Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla(3) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4) Lentejas con boniato, zanahoria, cebolla y pimiento(12) Yogur griego natural sin lactosa(7)	
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				
Frutas de temporada: naranja, plátano, níspero, mandarina y fresa				
Todas las comidas irán acompañadas de agua y pan integral				

*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 Lomo de cerdo a tiras salteado con cebolla, zanahoria y puerro con acompañamiento de quinoa Yogur griego natural sin lactosa	7 Puré de patata, puerro y zanahoria Chuletas de pavo a la plancha con hierbas provenzales Fruta de temporada	8 Lubina al horno con berenjena, calabacín y patatas Fruta de temporada	9 Menestra de verduras con patata cocida y huevo duro a daditos por encima Fruta de temporada	10 Hamburguesa completa de pollo con pan integral, cebolla, tomate, lechuga y queso sin lactosa Fruta de temporada
13 Salmón al horno con coliflor y boniato Yogur griego natural sin lactosa	14 Sopa de pollo y verduras con estrellitas Revuelto de alcachofas con taquitos de jamón Fruta de temporada	15 Alitas de pollo al horno con patatas, pimiento y berenjena Fruta de temporada	16 Ensalada al gusto Tortilla de patatas, calabacín y cebolla Fruta de temporada	17 Pizza casera con base de coliflor (elaborada con queso sin lactosa) Fruta de temporada
20 Sardinas al horno sobre una cama de tomate, patatas y cebollita dulce con un toque de orégano Yogur griego natural sin lactosa	21 Sopa de verduras con fideos Huevos rotos con pimientitos verdes Fruta de temporada	22 Ensalada de 4 colores Solomillos de pollo con salsa de queso sin lactosa casera Fruta de temporada	23 Tortilla de calabacín y cebollita con patatas gajo al horno Fruta de temporada	24 Puré de patatas Pechugas de pollo a la napolitana: con rodajas de tomate, queso sin lactosa y orégano por encima Fruta de temporada
27 Tosta integral de revuelto de gambitas y espárragos verdes Yogur griego natural sin lactosa	28 Lomo de cerdo a la plancha con salsa de verduras casera y pan integral Fruta de temporada	29 Sopa de pescado con estrellitas Salmón a la plancha con parrillada de verduras al gusto Fruta de temporada	30 Crema de calabacín Tortilla de patatas y cebolla 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:

