

# MENÚ ABRIL 2026

|   |   | 1  | 2  | 3  |
|---|---|--|--|--|
|   |   | FESTIVO  | FESTIVO  | FESTIVO  |
| 6   | 7   | 8  | 9  | 10   |
| Lentejas con verduras (zanahoria, cebolla y pimiento) y patata ecológica(12)<br>Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga, tomate y pepino(3)<br>Fruta de temporada   | Crema de brócoli y cebolla<br>Merluza al horno con patatas ecológicas y ensalada de brotes, tomate, aguacate y manzana(4)<br>Fruta de temporada   | Ensalada de tomate, zanahoria, maíz y huevo(3)<br>Potaje de garbanzos con zanahoria y berenjena(12)<br>Fruta de temporada  | Arroz a la cubana con trocitos de jamón cocido (>85% de carne)<br>Ensalada César: pollo, lechuga, tomate, queso y picatostes(1,7)<br>Yogur griego natural(7) | Macarrones integrales con salsa de tomate, zanahoria y champiñones(1)<br>Salmón al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla(4)<br>Fruta de temporada |
| 13  | 14  | 15   | 16   | 17   |
| Arroz meloso de pollo con verduras (judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria)<br>Tortilla de cebolla con ensalada de lechuga, tomate y manzana(3)<br>Fruta de temporada  | Ensalada griega: tomate, cebolla, pepino, maíz, queso feta y aceitunas con huevo duro a daditos(3,7)<br>Potaje de habichuelas con verduras (pimiento, cebolla y ajo) y patata ecológica(12)<br>Fruta de temporada | Espaguetis integrales con salsa de verduras casera (tomate, calabacín y cebolla)(1)<br>Rosada a la plancha con ensalada de 4 colores(4)<br>Fruta de temporada                | Crema Vichyssoise(7)<br>Guisado de ternera con zanahoria, judías verdes y patata<br>Yogur griego natural(7)  | Potaje de garbanzos con berenjena y zanahoria(12)<br>Filete de gallo a la plancha con ensalada de daditos de tomate y aguacate(4)<br>Fruta de temporada                |
| 20  | 21  | 22   | 23   | 24   |
| Macarrones integrales a la boloñesa(1)<br>Tortilla francesa con ensalada de brotes, tomate, aguacate y manzana(3)<br>Fruta de temporada   | Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y atún(4)<br>Lentejas con arroz(12)<br>Fruta de temporada  | Sopa juliana<br>Bacalao al horno con salsa verde y patatas ecológicas gajo al horno(1,4)<br>Fruta de temporada   | Alubias con calabacín, cebolla y boniato(12)<br>Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y pepino<br>Yogur griego natural(7)                  | Arroz salteado con zanahoria, cebolla y calabacín<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga, pepino, zanahoria y cebolla(4)<br>Fruta de temporada                    |
| 27  | 28  | 29   | 30   |  |
| Crema de calabaza, zanahoria, judías verdes y puerro<br>Guisado de albóndigas de pollo en salsa de verduras con patatas ecológicas(1,3,6,10)<br>Fruta de temporada  | Garbanzos con verduritas (calabacín y zanahoria) y boniato(12)<br>Croquetas caseras de bacalao con ensalada de tomate, zanahoria y maíz(1,3,4)<br>Fruta de temporada  | Arroz del Sierra: con carne de cerdo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y cebolla(3)<br>Fruta de temporada | Ensalada de tomate, zanahoria, aguacate, maíz y atún(4)<br>Lentejas con boniato, zanahoria, cebolla y pimiento(12)<br>Yogur griego natural(7)                |  |
| <b>Alérgenos:</b> 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 |   |  |  |  |
| <b>Frutas de temporada:</b> 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<br>FESTIVO   | 2<br>FESTIVO  | 3<br>FESTIVO   |
|---|--|--|---|--|
| 6<br>Lomo de cerdo a tiras salteado con cebolla, zanahoria y puerro con acompañamiento de quinoa<br>Yogur griego natural    | 7<br>Puré de patata, puerro y zanahoria<br>Chuletas de pavo a la plancha con hierbas provenzales<br>Fruta de temporada | 8<br>Lubina al horno con berenjena, calabacín y patatas<br>Fruta de temporada  | 9<br>Menestra de verduras con patata cocida y huevo duro a daditos por encima<br>Fruta de temporada | 10<br>Hamburguesa completa de pollo con pan integral, cebolla, tomate, lechuga y queso<br>Fruta de temporada                                   |
| 13<br>Salmón al horno con coliflor y boniato<br>Yogur griego natural  | 14<br>Sopa de pollo y verduras con estrellitas<br>Revuelto de alcachofas con taquitos de jamón<br>Fruta de temporada   | 15<br>Alitas de pollo al horno con patatas, pimiento y berenjena<br>Fruta de temporada                                 | 16<br>Ensalada al gusto<br>Tortilla de patatas, calabacín y cebolla<br>Fruta de temporada           | 17<br>Pizza casera con base de coliflor<br>Fruta de temporada  |
| 20<br>Sardinas al horno sobre una cama de tomate, patatas y cebollita dulce con un toque de orégano<br>Yogur griego natural | 21<br>Sopa de verduras con fideos<br>Huevos rotos con pimientitos verdes<br>Fruta de temporada                         | 22<br>Ensalada de 4 colores<br>Solomillos de pollo con salsa de queso casera<br>Fruta de temporada                     | 23<br>Tortilla de calabacín y cebollita con patatas gajo al horno<br>Fruta de temporada             | 24<br>Puré de patatas<br>Pechugas de pollo a la napolitana: con rodajas de tomate, queso semicurado y orégano por encima<br>Fruta de temporada |
| 27<br>Tosta integral de revuelto de gambitas y espárragos verdes<br>Yogur griego natural                                    | 28<br>Lomo de cerdo a la plancha con salsa de verduras casera y pan integral<br>Fruta de temporada                     | 29<br>Sopa de pescado con estrellitas<br>Salmón a la plancha con parrillada de verduras al gusto<br>Fruta de temporada | 30<br>Crema de calabacín<br>Tortilla de patatas y cebolla<br>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:

