

LUNES 04/04
 Macarrones con tomate/
Macaroni with tomato sauce
 Salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria/
Sausages with salad (lettuce and carrot)
 Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread

LUNES 11/04
 Sopa de picadillo (fideos, york y huevo picado)/
Soup (noodles, ham and eggs)
 Tortilla española con ensalada de lechuga y zanahoria/ *Potatoes omelette with salad (lettuce and carrot)*
 Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread

LUNES 18/04
 Códigos con migas de atún/
Pasta with tuna
 Chuletta de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria/
Grilled pork chop with salad (lettuce and carrot)
 Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread

LUNES 25/04
 Puré de verduras (acelgas, patata, zanahoria y cebolla)/ *Pureed vegetable*
 Bacalao con tomate/
Cod with tomato sauce
 Yogur/ Yoghurt- Pan/ Bread

MARTES 05/04
 Lentejas a la casera
 (lentejas, chorizo, zanahoria y cebolla)/
Lentil stew (lentils, chorizo, carrot and onion)
 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate/ *Potatoes omelette with salad*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MARTES 12/04
 Judías blancas estofadas/
White beans with chorizo
 Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz/ *Grilled chicken fillet with salad (lettuce and corn)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MARTES 19/04
 Judías blancas con verduras
 (judía blanca, patata y zanahoria)/
White beans with vegetables
 Varitas de merluza con salsa de tomate/
Hake sticks with tomato sauce
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MARTES 26/04
 Macarrones con tomate/
Macaroni with tomato sauce
 Albondigas a la casera (picada de ternera, zanahoria, cebolla y patata dado)/
Meat balls with carrot, onion and chips
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MIÉRCOLES 06/04
 Patatas con costillas/
Potatoes with ribs
 Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria/
Hake fillet with salad (lettuce and carrot)
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MIÉRCOLES 13/04
 Macarrones a la española
 (pasta, chorizo y tomate)/
Macaroni with chorizo and tomato sauce
 Hamburguesa de ternera con ketchup y lechuga/ *Veal burger with ketchup and lettuce*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MIÉRCOLES 20/04
 Arroz con magro/
Rice with lean pork
 Tortilla de york con ensalada de lechuga y zanahoria/
Han omelette with salad (lettuce and carrot)
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

MIÉRCOLES 27/04
 Sopa de cocido (fideos, gallina, huesos frescos y de jamón)/ *Soup*
 Cocido completo (garbanzos, morcillo, panceta, chorizo y puntas de jamón) /
Chickpea stew- chickpeas, chorizo, bacon and knuckle
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

JUEVES 07/04
 Sopa de cocido (fideos, gallina, huesos frescos y de jamón)/ *Soup*
 Cocido completo (garbanzos, morcillo, panceta, chorizo y puntas de jamón) /
Chickpea stew- chickpeas, chorizo, bacon and knuckle
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

JUEVES 14/04
 Crema de zanahoria (zanahoria, patata y cebolla)/ *Carrot cream*
 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate/
Grilled pork loin with salad (lettuce and tomato)
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

JUEVES 21/04
 Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla)/ *Courgette cream*
 Pollo asado con patatas/
Roast chicken with chips
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

JUEVES 28/04
 Arroz a la marinera (calamar y mejillón)
Rice with squid and mussels
 Magro con pisto (magro de cerdo, calabacín, pimiento, cebolla y tomate)/
Loin of pork with vegetables (courgette, pepper, onion and tomato)
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

VIERNES 08/04
 Puré de verduras (acelgas, patata, zanahoria y cebolla)/ *Pureed vegetables*
 Filete de pollo con patatas fritas/
Chicken fillet with chips
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

VIERNES 15/04
 Lentejas a la casera
 (lentejas, chorizo, zanahoria y cebolla)/
Lentil stew (lentils, chorizo, carrot and onion)
 Filete de cañuela empanado con ensalada de lechuga y zanahoria/
Breaded dogfish with salad (lettuce and carrot)
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

VIERNES 22/04
 Lentejas a la burgalesa (lentejas, patata, zanahoria y cebolla)/ *Lentil stew*
 Filete de perca a la plancha con ensalada de lechuga y tomate/
Grilled perch with salad (lettuce and tomato)
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

VIERNES 29/04
 Sopa de picadillo/ *Soup*
 Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria/ *Chicken fillet with salad (lettuce and carrot)*
 Fruta del tiempo y leche/ Pan
 Fruta and milk/ Bread

*** La información sobre alérgenos en los menús está a su disposición.

COMIDAS	01/04	04/04	05/04	06/04	07/04	08/04	11/04	12/04	13/04	14/04	15/04	18/04	19/04	20/04	21/04	22/04	25/04	26/04	27/04	28/04	29/04
Energía (kcal)	605	730	756	622	681	722	717	520	741	474	765	719	587	758	629	758	462	626	698	739	568
Proteínas (g)	32.7	24.97	28.31	26.65	29.14	26.44	30.1	25.09	38.39	23.79	40.09	34.88	26.44	31.93	26.6	40.91	28.04	27.33	29.24	31.24	33.77
Grasa (g)	18.7	24.07	33.67	23.44	25.08	40.46	22.63	30.61	25.44	18.64	21.75	23.69	14.89	23.72	31.68	29.04	15.81	19.02	25.08	28.51	20.98
Glúcidos (g)	72.97	101.79	82.79	70.21	88.08	64.75	280.33	59.51	87.19	49.75	87.43	89.47	84.35	102.35	61.3	86.37	52.4	90.06	93.38	93.25	62.97

RECOMENDACIONES

DE CENA:

VIERNES 01/04: Crema de verduras, filete de pollo a la plancha, fruta y leche.

LUNES 04/04: Pescado con ensalada, fruta y leche.

MARTES 05/04: Ensalada mixta, bonito con tomate, fruta y leche.

MIÉRCOLES 06/04: Ternera asada con patatas y verduras, fruta y leche.

JUEVES 07/04: Acelgas rehogadas, gallo a la plancha con patata cocida, fruta y leche.

VIERNES 08/04: Sopa de estrellas, bacalao rebozado, fruta y leche.

LUNES 11/04: Crema de zanahoria, pollo a la plancha, fruta y leche.

MARTES 12/04: Champiñón rehogado, mero al horno, fruta y leche.

MIÉRCOLES 13/04: Brócoli al ajo, sepia a la plancha, fruta y leche.

JUEVES 14/04: Pescado al horno con ensalada, fruta y leche.

VIERNES 15/04: Filete de pollo con ensalada, fruta y leche.

LUNES 18/04: Crema de verduras, varitas de pescado, fruta y leche.

MARTES 19/04: Menestra de verdura, muslitos de pollo, fruta y leche.

MIÉRCOLES 20/04: Pescado al horno con ensalada, fruta y leche.

JUEVES 21/04: Sopa de ave, boquerones a la plancha, fruta y leche.

VIERNES 22/04: Crepes de jamón y queso, ensalada, fruta y leche.

LUNES 25/04: Berenjenas con carne gratinada, patatas al horno, fruta y leche.

MARTES 26/04: Puré de verdura, croquetas de pescado, fruta y leche.

MIÉRCOLES 27/04: Filete de merluza con ensalada, fruta y leche.

JUEVES 28/04: Judías verdes rehogadas, calamar a la plancha.

VIERNES 29/04: Acelgas rehogadas, filete de pollo a la plancha, fruta y leche.

LOS ALIMENTOS, GRASAS, ACEITES Y FRUTOS SECOS.

Tipos de grasas:

- **Ácidos grasos insaturados:** se incluyen los ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva) y poliinsaturados (aceite de girasol, maíz o soja, y en la grasa del pescado). Con efectos positivos en el organismo cuando se consumen con moderación.

- **Ácidos grasos saturados:** son los ácidos grasos presentes en las grasas de origen animal (leche, carnes, mantequilla) y en algunas grasas vegetales, como los aceites de coco, palma o palmiste.

- **Ácidos grasos "trans":** son ácidos grasos que se producen industrialmente a partir de aceites. Normalmente estos aceites son sometidos a procesos industriales para darles una consistencia semisólida. Son similares a los ácidos grasos saturados, motivo por el que debe reducirse el consumo de alimentos que contengan estos ácidos grasos (margarinas, bollería, etc.). Bajo la expresión "*aceite vegetal*" podemos encontrar muchos tipos de aceites, y el tipo de grasa utilizada en estos productos puede ser de coco, palma o palmiste, los cuales tienen efectos nocivos para el sistema cardiovascular.

** Evita los alimentos elaborados que no especifiquen claramente qué tipo de aceite llevan.*

Frutos secos. Alimentos muy completos, por contener sobre todo grasas insaturadas y proteínas, así como minerales y fibra.



MENÚ

MENSUAL