

## MENU ABRIL

**01**

\*CREMA DE CALABACIN ECOLOGICA (calabacín, patata)  
 \*ALBONDIGAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS CON PATATA PANADERA (patata y cebolla)  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:603.6 Prot:18.5 Lip:19.8 HC: 74.7 AGS: 4.8  
 Azuc: 20.7 Sal: 2.2

**08**

\*PATATAS GUIADAS CON CHORIZO (patata, pimiento rojo, chorizo, tomate)  
 \*JUREL EN SALSA DE VERDURITAS CON PISTO (berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:609.2 Prot:19.6 Lip:20.8 HC: 76.4 AGS: 2.6 Azuc: 22.8 Sal: 1.9

**15**



**22**

\*CODITOS CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS (coditos, tomate)  
 \*FILETE DE FOGONERO EN SALSA DE PIMIENTOS CON ZANAHORIA BABY SALTEADA  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:581.6 Prot:19.7 Lip:20.8 HC:72.5 AGS: 2.9  
 Azuc:20.2 Sal:0.8

**29**

\*ESPAGUETTI CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS (espaguetti, tomate)  
 \*TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, guisante, patata)  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:579.7 Prot:17 Lip:19.1 HC:80.4 AGS:3.4  
 Azuc:14.4 Sal:1.5

**02**

\*ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICOS (arroz y tomate)  
 \*TORTILLA FRANCESA  
 \*ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
 \*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:588.7 Prot:17 Lip:19.6 HC: 83.8 AGS: 3.7  
 Azuc: 16.2 Sal: 1.8

**09**

\*GARBANZOS ESTOFADOS (garbanzos, patata, zanahoria, tomate)  
 \*TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
 \*ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)  
 \*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:604.9 Prot:18 Lip:20.3 HC: 83.3AGS: 2.9  
 Azuc: 21.9 Sal: 3.7

**16**



**23**

\*ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)  
 \*GARBANZOS CON CHORIZO Y VERDURITAS (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, chorizo, tomate)  
 \*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:600.7 Prot:20.3 Lip:20.7 HC:75.7 AGS: 3.6  
 Azuc: 26.9 Sal:3

**30**

\*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)  
 \*ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
 \*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:609.9 Prot:23.6 Lip:20.4 HC:75.5 AGS: 2.3  
 Azuc: 26.1 Sal:2.4

**03**

\*LENTEJAS A LA CAMPESINA ECOLOGICAS (lentejas, patata, judía verde, guisantes, pimiento rojo, zanahoria y tomate)  
 \*FILETE DE FOGONERO CON SALSA MARINERA Y VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, guisante, patata)  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:609.1 Prot:23.6 Lip:21 HC: 77.3 AGS:3.1 Azuc:18.7 Sal:1.2

**10**

\*ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)  
 \*PAELLA MEDITERRANEA (arroz, pimiento rojo, zanahoria, calabacín y tomate)  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 \*YOGUR  
 Kcal:599.3 Prot:18 Lip:22.8 HC:79 AGS:6.4 Azuc: 17.2 Sal: 2.7

**17**



**24**

\*ARROZ CON SALSA DE TOMATE ECOLOGICO (arroz, tomate)  
 \*TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS  
 \*ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 FRUTA FRESCA  
 Kcal:592.4 Prot:18.8 Lip:20.6 HC:85.1 AGS: 3.5 Azuc: 16.3 Sal: 2.5

**04**

\*SOPA DE AVE CON FIDEOS  
 \*REVUELTO DE HUEVO, PATATA Y CEBOLLA  
 \*ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
 \*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:575.4 Prot:21.8 Lip:21.8 HC:71.2 AGS: 4.6  
 Azuc:16.2 Sal:1.6

**11**

\*LENTEJAS CON ZANAHORIA ECOLOGICAS (lentejas, zanahoria, patata y tomate)  
 \*FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE CON PATATA DADO AL HORNO  
 \*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal: 596.8 Prot:21.5 Lip:20.5 HC: 80 AGS: 2.8  
 Azuc: 19.9 Sal: 1.7

**18**



**25**

\*CREMA DE BROCOLI (brócoli, patata)  
 \*ESTOFADO DE POLLO A LA JARDINERA  
 \*ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
 \*PAN INTEGRAL ECOLOGICO  
 \*ZUMO NATURAL DE NARANJA Y CLEMENTINA ECOLOGICO  
 Kcal: 607.2 Prot:21.8 Lip:20 HC:76.5 AGS: 3.9 Azuc: 24.7 Sal: 2.5

**05**

\*ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun en aceite)  
 \*POTAJE DE ALUBIAS (alubias, patata, zanahoria, acelgas, tomate)  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:605 Prot:20.3 Lip:19.9 HC: 74.9 AGS:2.6 Azuc: 25.2 Sal: 2.4

**12**

\*CREMA DE VERDURAS ECOLOGICA (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)  
 \*CONTRAMUSLO DE POLLO CON CEBOLLA Y ZANAHORIA  
 \*ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria fresca)  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:601.3Prot:22.7 Lip:20.5 HC:75.2 AGS: 3.9 Azuc: 23 Sal: 1.4

**19**








**26**

\*LENTEJAS CASTELLANAS ECOLOGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, puerro, tomate)  
 \*PALOMETA EN SALSA DE VERDURITAS CON ARROZ PILAF ECOLOGICO (arroz, cebolla)  
 \*PAN BLANCO ECOLOGICO  
 \*FRUTA FRESCA  
 Kcal:609.4 Prot:23.5 Lip:20 HC:82.3 AGS: 2.3  
 Azuc:17.3 Sal:1

Atendiendo al Reg.1169/2011 pueden solicitar al personal de LA EMPRESA la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

## MENU ABRIL

### RECOMENDACIONES DE CENAS

<p><b>01</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*SOPA</li> <li>*PESCADO BLANCO</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>02</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*VERDURA COCINADA (entera)</li> <li>*CERDO</li> <li>*PATATA</li> <li>PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>03</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*VERDURA COCINADA (crema)</li> <li>*TERNERA</li> <li>*PATATA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ARROZ</li> <li>*AVE</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>05</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*PASTA</li> <li>*PESCADO BLANCO</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>
<p><b>08</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*SOPA</li> <li>*AVE</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*VERDURA CRUDA (crema)</li> <li>*PESCADO BLANCO</li> <li>*PATATA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*PASTA</li> <li>*TERNERA</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*VERDURA COCINADA (entera)</li> <li>*CERDO</li> <li>*PATATA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ARROZ</li> <li>*HUEVO</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>
<p><b>15</b></p> 	<p><b>16</b></p> 	<p><b>17</b></p> 	<p><b>18</b></p> 	<p><b>19</b></p> 
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*VERDURA COCINADA (crema)</li> <li>*HUEVO</li> <li>*PATATA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*ARROZ</li> <li>*AVE</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*VERDURA COCINADA (entera)</li> <li>*TERNERA</li> <li>*PATATA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*PASTA</li> <li>*PESCADO BLANCO</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*SOPA</li> <li>*CERDO</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>
<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*VERDURA COCINADA (entera)</li> <li>*TERNERA</li> <li>*PATATA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*PASTA</li> <li>*PESCADO AZUL</li> <li>*VERDURA CRUDA</li> <li>*PAN</li> <li>*YOGUR</li> </ul>			<p>Atendiendo al Reg.1169/2011 pueden solicitar al personal de LA EMPRESA la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>