

COMEDOR ESCOLAR - MENÚS MES ABRIL 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, maíz, aceitunas y atún)</i>	Ensalada	Ensalada	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, remolacha, aceitunas y fuet)</i>	Ensalada
Pastel de carne	Arroz con tomate	Judías estofadas	Fideuá	Crema de calabacín
Fruta	Pescado al horno en salsa verde	Pollo a la plancha con champiñones	Fruta	Estofado de ternera con minestrone
	Yogur	Fruta		Flan
8	9	10	11	12
Ensalada	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, manzana y surimi)</i>	Ensalada	DÍA DEL BOCADILLO SOLIDARIO	Ensalada
Lentejas guisadas		Arroz 3 delicias		Consomé
Barritas de pescado con wok de verduras	Canelones	Hamburguesa a la plancha con cebolla caramelizada		Pizza
Fruta	Macedonia	Helado		Mona de Pascua
15	16	17	18	19
VACACIONES ESCOLARES				
22	23	24	25	26
VACACIONES ESCOLARES				
29	30			
Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, remolacha, pepino, aceitunas y sardinitas)</i>	Ensalada			
Macarrones a la boloñesa	Arroz con verduras			
Fruta	Pescado rebozado			
	Petit suis			



- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -

* Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, debes incluir 3 grupos de alimentos:
VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEINA

* Menús planificados por **ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA** * **BERTA JIMÉNEZ BOVER** DIETISTA-NUTRICIONISTA