



MENÚ BASAL INFANTIL

ABRIL
2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 Macarrones con tomate Rabas de calamar empanadas Champiñones salteados Yogur	3 Crema de calabacín Filete de pechuga de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada	4 Paella de pollo Bacalao a la romana Salteado campero Fruta de temporada	5 Sopa de cocido Cocido completo Yogur
	Kcal 675 Prot 36 Lip 24 HC 76	Kcal 638 Prot 31 Lip 27 HC 62	Kcal 689 Prot 26 Lip 24 HC 88	Kcal 573 Prot 29 Lip 17 HC 70
8 Sopa de verduras con conchitas Tortilla española Ensalada mixta Yogur	9 Crema de verduras Albóndigas de ternera a la jardinera Arroz pilaf Fruta de temporada	10 Paella de carne Filete de merluza rebozado casero Ensalada de lechuga y maíz Melocotón en almíbar	11 Alubias blancas con verdura Carrillada de cerdo en salsa Patatas fritas Fruta de temporada	12 Espirales amatriciana Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
Kcal 750 Prot 25 Lip 42 HC 64	Kcal 620 Prot 25 Lip 20 HC 81	Kcal 614 Prot 19 Lip 24 HC 79	Kcal 632 Prot 32 Lip 21 HC 70	Kcal 687 Prot 30 Lip 30 HC 70
15 Arroz con salsa de tomate y verduras Ventresca de bacalao a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada	16 Sopa de ave con letras Tortilla de patatas Pisto manchego Yogur	17 Coditos a la boloñesa Lomo de atún en salsa de verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada	18 Patatas a la riojana San Jacobo casero Ensalada de lechuga y maíz Yogur	19 Lentejas estofadas Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas panaderas Fruta de temporada
Kcal 703 Prot 23 Lip 25 HC 91	Kcal 648 Prot 25 Lip 23 HC 84	Kcal 743 Prot 29 Lip 35 HC 73	Kcal 748 Prot 31 Lip 41 HC 59	Kcal 770 Prot 34 Lip 35 HC 72
22 Crema de verduras Magro de cerdo agridulce Arroz pilaf Yogur	23 Espaguettis con tomate y bacon Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada	24 Patatas con magro Jamoncitos de pollo a la barbacoa Salteado campero Gelatina de fresa	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	26 Fideüa de carne Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
Kcal 681 Prot 25 Lip 36 HC 61	Kcal 652 Prot 26 Lip 22 HC 83	Kcal 617 Prot 32 Lip 21 HC 70	Kcal 584 Prot 25 Lip 14 HC 82	Kcal 646 Prot 23 Lip 24 HC 81
29 Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada mixta Helado sabor	30 Crema de calabaza y zanahoria Pincho moruno de pollo a la plancha Salteado campero Fruta de temporada			
Kcal 773 Prot 26 Lip 38 HC 75	Kcal 617 Prot 26 Lip 28 HC 60			

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Las recomendaciones de cenas se pueden consultar en la web del colegio

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.