



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



E-X



Moluscos



Altramuzes

L
31

MACARRONES
BOLOÑESA
SALCHICHAS DE PAVO
BRÓCOLI HERVIDO

M
1

CREMA DE PUERROS
FILETES DE LOMO
IBÉRICO
PATATAS ASADAS
CON MANTEQUILLA

X
2

LENTEJAS CON
CHORIZO
SALMON A LA
PLANCHA
ENSALADA DE
TOMATES CHERRY Y
QUESO FETA

J
3

SOPA DE PESCADO
POLLO ASADO AL
LIMÓN
*FILETES DE POLLO A
LA PLANCHA
ALCACHOFAS
SALTEADAS

V
4

PAELLA MIXTA
BOQUERONES A LA
ANDALUZA
*ROSADA REBOZADA
YOGURES Y NATILLAS

L
7

COCIDO
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE PASTA
CON BRÓCOLI Y
COLIFLOR

M
8

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS
CASERAS (TERNERA,
POLLO, CERDO)
MENESTRA DE
VERDURAS

X
9

POTAJE DE GARBANZOS
CON ESPINACAS
*ROSADA A LA ROMANA
BACALAO CON TOMATE
ENSALADA CESAR

J
10

CAZUELA DE JIBIA
CON ALMEJAS
PINCHITOS DE POLLO
*PECHUGA DE PAVO
A LA PLANCHA
ENSALADA DE COL
ZANAHORIA Y
MANZANA

V
11

ENSALADILLA RUSA
SOPA DE LETRAS
CALAMARES AL A
ROMANA
*ROSADA REBOZADA
YOGURES Y NATILLAS

L
21

SOPA DE PICADILLO
TORTILLA DE PATATAS
Y CEBOLLA
PIMIENTOS FRITOS

M
22

CREMA DE CALABACINES
FILETES DE LOMO
EMPANADO
PATATAS ESPAÑOLAS

X
23

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA EN Salsa
VERDE
* ROSADA REBOZADA
ENSALADA DE
TOMATE Y AGUACATE

J
24

SOPA DE MARISCOS
PAVO ASADO CON
SALSA DE
ARÁNDANOS
PECHUGA DE POLLO A
LA PLANCHA
QUINA CON
VERDURAS

V
25

PAELLA MIXTA
LENGUADO
REBOZADO
*ROSADA REBOZADA
YOGURES Y NATILLAS

* MENÚ ADAPTADO PARA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA.

TODOS LOS DÍAS INCLUYEN FRUTA DE TEMPORADA Y ENSALADA VARIADA:
LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ATÚN, ZANAHORIA, PEPINO.

MENÚ DE ABRIL 2025



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos





Altramuzes

L
28

LASAÑA 
 ESPAGUETIS 
 BOLOÑESA 
 FILETES DE TERNERA
 A LA PLANCHA
 REVUELTO DE
 VERDURAS

M
29

CREMA DE PUERROS
 HAMBURGUESAS
 CASERAS 
 MENESTRA DE
 VERDURAS 

X
30

LENTEJAS CON
 CHORIZO
 SALMON A LA 
 PLANCHA
 PIRRANA

** MENÚ ADAPTADO PARA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA.*

TODOS LOS DÍAS INCLUYEN FRUTA DE TEMPORADA Y ENSALADA VARIADA:
 LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ATÚN, ZANAHORIA, PEPINO.

MERIENDAS (INFANTIL Y PRIMER CICLO DE PRIMARIA)

LUNES

MOLLETE CON ACEITE
DE OLIVA O PAVO
LECHE CON CACAO

MARTES

FRUTA DE
TEMPORADA
(MANZANAS Y PERAS)

MIÉRCOLES

MOLLETE DE
CREMA DE QUESO

JUEVES

FRUTA DE
TEMPORADA
(MANZANAS Y PERAS)

SUGERENCIAS PARA LA CENA

- 1) EN GENERAL, ES CONVENIENTE QUE LAS CENAS SEAN LIGERAS EN CANTIDADES Y POCAS EN ALIMENTOS GRASOS.
- 2) SIEMPRE SE PUEDEN INCLUIR VEGETALES CRUDOS O COCIDOS, AUNQUE EN EL ALMUERZO HAYAN ESTADO PRESENTES.
- 3) SI EN LA COMIDA HAY VERDURA, EN LA CENA PUEDE VOLVER A HABERLA. ADEMÁS, SE PUEDE INCLUIR ALGO DE PASTA, ARROZ, PATATAS O LEGUMBRES.
- 4) SI EN EL SEGUNDO PLATO SE HA COMIDO CARNE, CENAR PESCADO O HUEVO.
- 5) SI EN EL SEGUNDO PLATO SE HA COMIDO HUEVO, CENAR CARNE O PESCADO (CUANTO MENOS PROCESADA LA CARNE MEJOR)
- 6) SI EL POSTRE DE LA COMIDA HA SIDO LÁCTEO, INCLUIR FRUTA EN LA CENA.
- 7) SI EL POSTRE DE LA COMIDA HA SIDO FRUTA, SE PUEDE REPETIR FRUTA O TOMAR UN LÁCTEO CON POCAS CANTIDAD DE AZÚCAR (YOGUR NATURAL, REQUESÓN, CUAJADA...)
- 8) LOS POSTRES LÁCTEOS AZUCARADOS DEBEN SER DE CONSUMO MÁS BIEN ESPORÁDICO (NATILLA, ARROZ CON LECHE, FLAN...)

FUENTE: COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

[HTTPS://WWW.ANALESDEPEDIATRIA.ORG/ES-OBESIDAD-INFANTIL-RECOMENDACIONES-DEL-COMITE-ARTICULO-13095854](https://www.analesdepediatria.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854)



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuzes

M
31

MACARONI BOLOGNESE
TURKEY SAUSAGES
BOILED BROCCOLI

T
1

LEEK CREAM SOUP
IBERIAN PORK LOIN
STEAKS
ROASTED POTATOES
WITH BUTTER

W
2

LENTILS WITH
CHORIZO
GRILLED SALMON
CHERRY TOMATO AND
FETA CHEESE SALAD

th
3

FISH SOUP
LEMON ROASTED
CHICKEN
*GRILLED CHICKEN
FILLETS
SAUTÉED ARTICHOKEs

F
4

MIXED PAELLA
BATTERED SQUID
RINGS (CALAMARES)
*BATTERED
PINKROCK FISH
YOGHURTS AND
CURSTARD

M
7

CHICKPEA STEW
SCRAMBLED EGGS
PASTA SALAD WITH
BROCCOLI AND
CAULIFLOWER

T
8

PUMPKIN CREAM
SOUP
HOMEMADE
MEATBALLS (BEEF,
CHICKEN, PORK)
MIXED VEGETABLE
STEW

W
9

CHICKPEA AND SPINACH
STEW
*BATTERED ROSADA
FISH
COD WITH TOMATO
SAUCE
CAESAR SALAD

th
10

SHELLFISH SOUP
LEMON ROASTED
CHICKEN
*GRILLED TURKEY
BREAST
SAUTÉED VEGETABLES

F
11

RUSSIAN SALAD
ALPHABET SOUP
BATTERED SQUID
RINGS
*BATTERED ROSADA
FISH
YOGURTS AND
CUSTARDS

M
21

PICADILLO SOUP
POTATO AND ONION
OMELETTE
FRIED PEPPERS

T
22

CREAM OF ZUCCHINI
SOUP
BREADED PORK LOIN
STEAKS
SPANISH POTATOES

W
23

STEWED LENTILS
HAKE IN GREEN
SAUCE
*BATTERED ROSADA
FISH
TOMATO AND
AVOCADO SALAD

th
24

SEAFOOD SOUP
ROAST TURKEY WITH
CRANBERRY SAUCE
GRILLED CHICKEN
BREAST
QUINOA WITH
VEGETABLES

F
25

MIXED PAELLA
BATTERED SOLE
BATTERED ROSADA
FISH
YOGURTS AND
CUSTARDS

* MENU ADAPATED FOR INFANTIL AND 1ST AND 2ND OF PRIMARY.

EVERYDAY INCLUDES SEASONAL FRUIT AND VARIETY OF SALAD: LETTUCE, TOMATO, CORN, TUNA, CARROTS, CUCUMBER

APRIL MENU 2025



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuetes



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre y sulfitos



Moluscos



Altramuzes

M
28

LASAGNA
SPAGHETTI
BOLOGNESE
GRILLED BEEF STEAKS
VEGETABLE SCRAMBLE

T
29

LEEK CREAM SOUP
HOMEMADE BURGERS
MIXED VEGETABLE STEW

W
30

LENTILS WITH CHORIZO
GRILLED SALMON
PIPIRRANA SALAD

* MENU ADAPATED FOR INFANTIL AND 1ST AND 2ND OF PRIMARY.

EVERYDAY INCLUDES SEASONAL FRUIT AND VARIETY OF SALAD: LETTUCE, TOMATO, CORN, TUNA, CARROTS, CUCUMBER

TEA (PRE-SCHOOL AND FIRST CYCLE OF PRIMARY EDUCATION)

MONDAY	<i>BREAD ROLL WITH OLIVE OIL OR TURKEY CHOCOLATE MILK</i>	TUESDAY	<i>SEASONAL FRUIT (APPLES AND PEARS)</i>	WEDNESDAY	<i>BREAD ROLL WITH CREAM CHEESE</i>	THURSDAY	<i>SEASONAL FRUIT (APPLES AND PEARS)</i>
---------------	---	----------------	--	------------------	---	-----------------	--

DINNER SUGGESTION

- 1) IN GENERAL, DINNERS SHOULD BE LIGHT IN QUANTITY AND LOW IN FATTY FOOD.
- 2) ALWAYS INCLUDE SOME KIND OF VEGETABLES, BOILED OR RAW
- 3) IF THERE ARE VEGETABLES AT LUNCH, IT CAN ALSO BE SERVED FOR DINNER. YOU CAN ADD SOME PASTA, RICE, POTATOES.
- 4) IF AT LUNCH MEAT WAS SERVED, YOU MIGHT OPT FOR FISH OR EGGS.
- 5) SI EN EL SEGUNDO PLATO SE HA COMIDO HUEVO, CENAR CARNE O PESCADO (AVOID PROCESSED MEATS)
- 6) IF AT LUNCH YOGURT WAS SERVED, PLEASE INCLUDE A PIECE OF FRUIT AT DINNER.
- 7) IF FRUIT WAS SERVED AT LUNCH, YOU MIGHT INCLUDE MORE FRUIT AT DINNER OR A YOGURT WITH LOW SUGAR.
- 8) ALL MILK BASED DESSERTS (YOGURT, CUSTARD, FLAN...) MUST BE CONSUMED WITH MODERATION.

SOURCE: COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA

[HTTPS://WWW.ANALESDEPEDIATRIA.ORG/ES-OBESIDAD-INFANTIL-RECOMENDACIONES-DEL-COMITE-ARTICULO-13095854](https://www.analesdepediatría.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854)