

Menú Abril

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p>Macarrones Boloñesa 🌿 Salchichas de Pavo Brócoli Hervido</p>	<p>7</p> <p>Crema de puerros Filetes de lomo ibérico Patatas asadas con mantequilla 🥛 🍷</p>	<p>8</p> <p>Lentejas con chorizo Salmón a la plancha 🐟 Ensalada de tomates cherry y queso feta 🥛</p>	<p>9</p> <p>Sopa de pescado 🐟🐙 Pollo al limón *Filetes de pollo a la plancha Alcachofas salteadas</p>	<p>10</p> <p>Paella Mixta 🐟🐙 Boquerones a la andaluza 🌿🐟 *Rosada rebozada 🌿🐟 Yogures y natillas 🥛</p>
<p>13</p> <p>Cocido 🌿 Huevos revueltos 🥚 Ensalada de pasta con brócoli y coliflor 🌿</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas caseras (pollo, ternera, cerdo) 🌿🥚 Menestra de verduras</p>	<p>15</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas *Rosada a la romana 🌿🥚🐟 Bacalao con tomate 🐟 Ensalada César 🥛🍷</p>	<p>16</p> <p>Cazuela de jibia con almejas 🐙🐟 Pinchitos de pollo 🍷 *Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de col, zanahoria y manzana</p>	<p>17</p> <p>Ensaladilla rusa 🥚🐟 Sopa de letras 🌿 Calamares a la romana 🐙🌿🥚 *Rosada rebozada 🌿🥚🐟 Yogures y natillas 🥛</p>
<p>20</p> <p>Sopa de picadillo 🌿🥚 Tortilla de patatas y cebolla 🥚 Pimientos fritos</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacines Filetes de lomo empanado 🌿🥚 Patatas españolas</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas Merluza en salsa verde 🐟 *Rosada rebozada 🌿🥚🐟 Ensalada de tomate y aguacate</p>	<p>23</p> <p>Sopa de mariscos 🐟🐙 Pavo asado con salsa de arándanos Pechuga de pollo a la plancha Quinoa con verduras</p>	<p>24</p> <p>Paella mixta 🐟🐙 Lenguado rebozado 🌿🥚🐟 *Rosada rebozada 🌿🥚🐟 Yogures y natillas 🥛</p>
<p>27</p> <p>Lasaña / Espaguetis boloñesa 🌿🥛 Filetes de ternera a la plancha Revuelto de verduras 🥚</p>	<p>28</p> <p>Crema de puerros Hamburguesas caseras 🌿🥚 Menestra de verduras</p>	<p>29</p> <p>Lentejas con chorizo salmon a la plancha 🐟 Pipirrana</p>	<p>30</p> <p>Cazuela de choco 🐙 Contra de ternera asada con puré de manzana Filetes de lomo ibérico a la plancha Ensalada de aguacate</p>	

SÍMBOLO/ALÉRGENO

🌿 GLUTEN	🐟 PESCADO	🌰 ALTRAMUCES	🌿 APIO	🍷 SULFITOS
🐙 CRUSTÁCEOS	🥚 CACAHUETES	🥛 LECHE / LÁCTEOS	🌿 MOSTAZA	🐙 MOLUSCOS
🥚 HUEVO	🌿 SOJA	🍷 FRUTOS DE CÁSCARA	🌿 SÉSAMO	

APRIL MENU

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p>Macaroni Bolognese 🌿 Turkey Sausages Boiled Broccoli</p>	<p>7</p> <p>Cream of leek soup Iberian pork loin fillets Roasted potatoes with butter 🥛</p>	<p>8</p> <p>Lentils with chorizo Grilled salmon 🐟 Cherry tomato and feta cheese salad 🥗</p>	<p>9</p> <p>Fish soup 🐟🦀🦑 Lemon chicken *Grilled chicken fillets Sautéed artichokes</p>	<p>10</p> <p>Mixed Paella 🐟🦀🦑 Andalusian-style fried anchovies 🌿🐟 *Battered rosada (white fish) 🌿🐟 Yogurts and custard 🥛</p>
<p>13</p> <p>Cocido (Traditional Spanish Stew) 🌿 Scrambled eggs 🥚 Pasta salad with broccoli and cauliflower 🌿</p>	<p>14</p> <p>Cream of pumpkin soup Homemade meatballs (chicken, beef, pork) 🌿🥚 Vegetable stew</p>	<p>15</p> <p>Chickpea and spinach stew *Roman-style battered rosada (white fish) 🌿🥚🐟 Cod with tomato sauce 🐟 Caesar salad 🥗🥛</p>	<p>16</p> <p>Cuttlefish and clam casserole 🦑🐞🥗 Chicken skewers 🍷 *Grilled turkey breast Cabbage, carrot and apple salad</p>	<p>17</p> <p>Russian salad 🥚🐟 Alphabet soup 🌿 Fried calamari rings 🦑🌿🥚 *Battered rosada(white fish) 🌿🥚 Yogurts and custard 🥛</p>
<p>20</p> <p>Picadillo soup 🌿🥚 Potato and onion omelette 🥚 Fried peppers</p>	<p>21</p> <p>Cream of zucchini soup Breaded pork loin fillets 🌿🥚 Spanish potatoes</p>	<p>22</p> <p>Stewed lentils Hake in green sauce 🐟 *Battered rosada (white fish) 🌿🥚🐟 Tomato and avocado salad</p>	<p>23</p> <p>Seafood soup 🐟🦀🦑 Roasted turkey with cranberry sauce Grilled chicken breast Quinoa with vegetables</p>	<p>24</p> <p>Mixed paella 🐟🦀🦑 Battered sole 🌿🥚🐟 *Battered rosada (white fish) 🌿🥚 Yogurts and custard 🥛</p>
<p>27</p> <p>Bolognese lasagna / spaghetti 🌿🥛 Grilled beef/veal fillets Scrambled eggs with vegetables 🥚</p>	<p>28</p> <p>Cream of leek soup Homemade burgers 🌿🥚 Vegetable stew</p>	<p>29</p> <p>Lentils with chorizo Grilled salmon 🐟 Pipirrana (fresh vegetable salad)</p>	<p>30</p> <p>Cuttlefish casserole 🦑 Roasted beef with apple purée Grilled Iberian pork loin fillets Avocado salad</p>	

SYMBOL/ALLERGEN

🌿 GLUTEN	🐟 FISH	🌱 LUPINS	🌿 CELERY	🥛 SULFITES
🦀 CRUSTACEANS	🥜 PEANUTS	🥛 MILK / DAIRY	🌿 MUSTARD	🦑 MOLLUSKS
🥚 EGG	🥛 SOY	🥜 NUTS	🥚 SESAME	

Símbolo/Alérgeno

 Gluten	 Leche / Lácteos
 Crustáceos	 Frutos de Cáscara
 Huevo	 Apio
 Pescado	 Mostaza
 Cacahuetes	 Sésamo
 Soja	 Sulfitos
 Altramucos	 Moluscos

Symbol / Allergen

 Gluten	 Milk / Dairy
 Crustaceans	 Tree Nuts
 Egg	 Celery
 Fish	 Mustard
 Peanuts	 Sesame
 Soy	 Sulfites
 Lupin	 Molluscs

Sugerencias para la cena

- 1) En general, es conveniente que las cenas sean ligeras en cantidades y pobres 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 poca 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>

Fuente: Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría

<https://www.analesdepediatria.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854>

Meriendas (Infantil y Primer Ciclo de Primaria)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
<i>Fruta de temporada y bebida láctea</i>	<i>Mollete con pavo, queso, salchichón o jamón cocido</i>	<i>Fruta de temporada y bebida láctea</i>	<i>Mollete con aceite de oliva</i>