

# MENÚ ESCOLAR

## ABRIL 2024



### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

Crema de verduras hortelana Albóndigas mixtas en salsa con menestra Pan y Fruta 1	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 2	Patatas estofadas con carne de cerdo Lomo de salmón a las finas hierbas con calabacín Pan y Lácteo 3	Alubias con judías verdes y calabaza Mini flamenquines al horno y zanahorias aliñadas Pan integral y Fruta 4	Macarrones con tomate y queso rallado Pechuga de pollo en salsa de la abuela con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 5
Patatas con chocos Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 8	Macarrones con tomate orégano Albóndigas de pollo a la jardinera Pan integral y Fruta 9	Arroz en amarillo con carne de cerdo Merluza en salsa a la naranja con coliflor Pan y Lácteo 10	Crema de calabacín y puerro Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan integral y Fruta 11	Lentejas con zanahorias Filetes rusos al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 12
Crema de calabaza y zanahoria Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 3 Pan y Fruta 15	Alubias con verduritas Merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 16	Patatas con alcachofas Salchichas picnic de ave en salsa a la jardinera Pan y Lácteo 17	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta 18	Lacitos de pasta vegetales con tomate y albahaca Lomo de cerdo en salsa con zanahorias baby Pan y Lácteo 19
Alubias con calabaza Tortilla francesa con quesitos Pan y Fruta 22	Crema de verduras hortelana Pechuga de pollo en salsa de la abuela con zanahorias Pan integral y Fruta 23	Patatas estofadas con verduras Pizza de jamón de york Pan y Lácteo 24	Garbanzos con verduritas Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan y Lácteo 25	Arroz a la cubana con huevo cocido Varitas de pescado al horno y ensalada tipo 1 Pan y Lácteo 26
Crema de puerro y apio Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 29	Patatas a la riojana Lomo de salmón salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 30	<b>TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA</b> 	<b>REALIZA DEPORTE A DIARIO PARA CUIDAR A TU CORAZÓN</b> 	<b>MENÚ ENTERO</b> PE

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y rodajas de aceitunas verdes

Ensalada tipo 3: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

[www.dmaritainfantil.com](http://www.dmaritainfantil.com)

**SOMOS AGUA:** El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.



Ana Pemán Pérez-Serrano  
 Diplomada en Nutrición Humana y Dietética  
 Licenciada en Ciencia y Tecnología de Alimentos  
 N.º Col. AND-00572