

MENÚ BASAL ABRIL 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, calabaza, espinacas y patata). - ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS FRITAS (pollo, zanahoria, champiñones, cebolla, tomate, patatas fritas). - FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA Gluten, huevo	2 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel, zanahoria y judías verdes) - BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA (tomate frito, cebolla y pimientos, lechuga, tomate en rodajas, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA Pescado, gluten	3 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (Ajo, jamón, judías verdes) - TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo, gluten	4 - SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTACEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos) - SALMON AL HORNO CON VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN, YOGUR Y AGUA. Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, lactosa
	Cena: Sopa de arroz + huevo revuelto + lácteo	Cena: Verdura rehogada + Lomo de cerdo plancha + fruta	Cena: Crema de verduras + pavo a la plancha + fruta	Patata hervida + pescado empanado + fruta
7 - COLIFLOR GRATINADA (coliflor, leche sin lactosa, nuez moscada, pimienta negra, queso rallado). - CARCAMUSAS (patata, magro de cerdo, tomate frito, guisantes) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	8 - ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos, cebolla, ajo y pimiento) - CABALLA A LA MADRILENA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado, lactosa, gluten	9 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	10 - CREMA DE CALABAZA (puerro, calabaza, zanahoria, patata) - SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, ajo, lechuga, tomate en trozos, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	11 - POTAJE DE VIGILIA (bacalao, judías blancas, garbanzos, espinacas) - MERLUZA EN SALSA VERDE (merluza, caldo de pescado blanco, guisantes, cebolla, ajo) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Pescado, lactosa, gluten
Cena: Crema de verduras con huevo duro picado + fruta	Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	Cena: sopa de arroz + huevo revuelto + fruta	Cena: Tortilla de patata + fruta
14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO	16 NO LECTIVO	17 NO LECTIVO	18 NO LECTIVO
21 NO LECTIVO	22 - PASTA DE LENTEJA ROJA CON VERDURAS (calabacín, pimiento verde, cebolla y berenjena, tomate frito) - TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (patata, cebolla y huevo) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo, gluten	23 - PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS (costillas, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate, patatas) - MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA (Lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten, huevo	24 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) - JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (cebolla, pollo, lechuga, tomate, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	25 - BROCOLI GRATINADO (leche sin lactosa, queso rallado, nuez moscada, harina de trigo) - RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS (zanahoria, patata, espárragos, champiñón) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Gluten, lactosa
	Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta	Cena: Crema de verduras + huevo duro en trozos + fruta	Cena: Verdura rehogada + lomo de cerdo a la plancha + fruta	Cena: Sopa de fideos + pescado + fruta
28 - CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, zanahoria, espinacas, patata) - PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Huevo, gluten	29 - JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel, magro de cerdo) - SALMON AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	30 - PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) - LOMITOS DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, aceitunas, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla, calabaza) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA. Crustáceos, moluscos, pescado, lactosa, gluten		
Cena: Verdura rehogada + pescado a la plancha + fruta	Cena: Plisto de verduras con huevo + fruta	Cena: Verdura rehogada + pavo a la plancha + fruta		

MENÚ NO HUEVO NI LACTOSA ABRIL 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, calabaza, espinacas y patata). - LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA Gluten	2 - LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel, zanahoria y judías verdes) - BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ENSALADA (tomate frito, cebolla y pimientos, lechuga, tomate en rodajas, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA Pescado, gluten	3 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (Ajo, jamón, judías verdes) - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	4 - SOPA DE PESCADO BLANCO, MOLUSCOS Y CRUSTACEOS (fideos, cebolla, tomate, merluza, calamares, gambas y fumet de pescado blanco y crustáceos) - SALMON AL HORNO CON VERDURAS (calabacín, cebolla y pimiento rojo) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN, YOGUR DE SOJA Y AGUA. Pescado, crustáceos, moluscos, gluten
	Cena: Sopa de arroz + huevo revuelto + lácteo	Cena: Verdura rehogada + Lomo de cerdo plancha + fruta	Cena: Crema de verduras + pavo a la plancha + fruta	Patata hervida + pescado empanado + fruta
7 - COLIFLOR GRATINADA (coliflor, leche sin lactosa, nuez moscada, pimienta negra, queso rallado). - CARCAMUSAS (patata, magro de cerdo, tomate frito, guisantes) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	8 - ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, habitas, espárragos, cebolla, ajo y pimiento) - CABALLA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (caballa al horno con cebolla y limón, lechuga, tomate y maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Pescado, gluten	9 - SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos). - COMPLEMENTO DEL COCIDO (carne de pollo, morcillo de ternera, jamón, garbanzos) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	10 - CREMA DE CALABAZA (puerro, calabaza, zanahoria, patata) - SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (cebolla, ajo, lechuga, tomate en trozos, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	11 - POTAJE DE VIGILIA (bacalao, judías blancas, garbanzos, espinacas) - MERLUZA EN SALSA VERDE (merluza, caldo de pescado blanco, guisantes, cebolla, ajo) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Pescado, gluten
Cena: Crema de verduras con huevo duro picado + fruta	Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta	Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta	Cena: sopa de arroz + huevo revuelto + fruta	Cena: Tortilla de patata + fruta
14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO	16 NO LECTIVO	17 NO LECTIVO	18 NO LECTIVO
21 NO LECTIVO	22 - PASTA DE LENTEJA ROJA CON VERDURAS (calabacín, pimiento verde, cebolla y berenjena, tomate frito) - FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA (patata, cebolla y huevo) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	23 - PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS (costillas, pimiento rojo y verde, cebolla, tomate, patatas) - MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA (Lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	24 - JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN (ajo, jamón) - JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA (cebolla, pollo, lechuga, tomate, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	25 - BROCOLI GRATINADO (leche sin lactosa, queso rallado, nuez moscada, harina de trigo) - RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS (zanahoria, patata, espárragos, champiñón) - FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Gluten,
	Cena: Verdura rehogada + pollo a la plancha + fruta	Cena: Crema de verduras + huevo duro en trozos + fruta	Cena: Verdura rehogada + lomo de cerdo a la plancha + fruta	Cena: Sopa de fideos + pescado + fruta
28 - CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, zanahoria, espinacas, patata) - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, maíz) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA. Gluten	29 - JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (pimentón, cebolla, ajo, laurel, magro de cerdo) - SALMON AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) - FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA Gluten	30 PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, fumet de marisco y pescado blanco) LOMITOS DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA (lechuga, tomate en trozos, aceitunas, zanahoria, calabacín, puerro, cebolla, calabaza) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR DE SOJA, PAN Y AGUA. Crustáceos, moluscos, pescado, gluten		
Cena: Verdura rehogada + pescado a la plancha + fruta	Cena: Plisto de verduras con huevo + fruta	Cena: Verdura rehogada + pavo a la plancha + fruta		

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%



COME
MUCHA
FRUTA

HAZ
EJERCICIO
FÍSICO



BEBE

MUCHA
AGUA



CARNES, PESCADOS,
HUEVOS, LEGUMBRES Y
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA
ACEITE DE
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES
O TUBÉRCULOS