

# MENÚ BASAL ABRIL 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p> <p><b>Pescado</b></p>	<p>7</p> <p>MACARRONES CON TOMATE FRITO CASERO Y CHORIZO SALTEADO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA</p> <p><b>Gluten, huevo</b></p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (zanahoria, judía verde, patata) SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA</p> <p><b>Pescado</b></p>	<p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON LACÓN Y AJO FILETE DE POLLO A LA JARDINERA CON ENSALADA (zanahoria, cebolla, zumo de limón, lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA</p> <p><b>Lactosa</b></p>	<p>10</p> <p>ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS (pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, tomate triturado, caldo de verduras, espárragos verdes) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y ENSALADA (cebolla, ajo, guisantes, lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA</p> <p><b>Igluten</b></p>
Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco a la plancha + fruta		Cena: Verdura rehogada+ lomo a la plancha + fruta		Cena: Sopa de pescado + fruta
<p>13</p> <p>COLIFLOR GRATINADA (coliflor, leche, nuez moscada, pimienta negra, queso rallado). ALBÓNDIGAS DE POLLO CON VERDURAS Y ENSALADA (harina de trigo, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, guisantes, lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA</p> <p><b>Gluten</b></p>	<p>14</p> <p>SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo de cocido, fideos) COMPLEMENTO DEL COCIDO (Garbanzos, patata, carne de pollo, morcillo de ternera y jamón) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA</p> <p><b>Gluten, lactosa</b></p>	<p>15</p> <p>CREMA DE CALABAZA (puerro, calabaza, zanahoria, patat) TRUCHA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz, limón, cebolla) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA</p> <p><b>Pescado</b></p>	<p>16</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (zanahoria, judía verde) CARCAMUSAS CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria rallada, magro de cerdo, guisantes, tomate frito casero) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA</p> <p><b>Lactosa</b></p>	<p>17</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON PISTO DE VERDURAS (calabacín, berenjena, pimiento verde, pimiento rojo y tomate frito casero) BACALAO AL HORNO CON ENSALADA (Lechuga, tomate en trozos, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA</p> <p><b>Gluten, pescado,</b></p>
Cena: Verdura rehogada + pescado blanco + fruta		Cena: pisto con huevo + fruta		Cena: Verdura rehogada+ pavo a la plancha + fruta
<p>20</p> <p>CREMA DE VERDURAS (calabacín, puerro, zanahoria, espinacas y patata) RAGOUT DE TERNERA CON ENSALADA (cebolla, zanahoria, guisantes, espárragos verdes, lechuga, tomate en trozos, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.</p>	<p>21</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMÓN Y CHORIZO (garbanzos, chorizo, jamón, cebolla, ajo y pimentón) LOMITOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA( caldo de pescado, guisantes, cebolla, perejil, lechuga, tomate, zanahoria rallada) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA</p> <p><b>Pescado, gluten</b></p>	<p>22</p> <p>PAELLA DE MARISCO (arroz, gambas, calamares, Fumet de marisco y pescado blanco) FILETE DE POLLO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA (cebolla, zanahoria, calabacín, lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA</p> <p><b>Lactosa, crustáceos, moluscos, pescado</b></p>	<p>23</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (judía verde, patata, zanahoria, pimentón) SALMÓN EN SALSA DE MARISCO CON ENSALADA (cebolla, ajo, caldo de pescado, harina de trigo, lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA.</p> <p><b>Pescado, gluten</b></p>	<p>24</p> <p>MARMITAKO DE ATÚN (patatas en cachelos, cebolla, pimiento, atún) TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (cebolla, ajo, lechuga, tomate, aceitunas) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA.</p> <p><b>Lactosa, huevo, pescado</b></p>
Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco + fruta		Cena: Pisto de verduras + huevo a la plancha + fruta		Cena: Verdura rehogada + lomo de cerdo plancha + fruta
<p>27</p> <p>PASTA DE LENTEJA ROJA CON VERDURAS (calabacín, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate frito casero) SALCHICHAS DE POLLO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA ( cebolla pinchada, lechuga, tomate y maíz) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA</p>	<p>28</p> <p>CREMA DE CALABAZA (Calabaza, puerro, calabacín, tomate) TRUCHA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz, limón, cebolla pinchada) FRUTA DE TEMPORADA, YOGUR, PAN Y AGUA.</p> <p><b>Lactosa, pescado</b></p>	<p>29</p> <p>SOPA DE FIDEOS DE COCIDO (caldo del cocido, fideos) COMPLEMENTO DEL COCIDO (Garbanzos, patata, carne de pollo, morcillo de ternera, jamón) FRUTA DE TEMPORADA, PAN Y AGUA</p> <p><b>Gluten</b></p>	<p>30</p> <p>BRÓCOLI GRATINADO CON BECHAMEL (leche sin lactosa, queso rallado, harina de trigo, aceite de oliva) FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Y YOGUR, PAN Y AGUA</p> <p><b>Gluten, lactosa, pescado</b></p>	
Cena: Verdura rehogada+ pescado blanco plancha + fruta		Cena: Sopa de fideos + lomo de cerdo a la plancha + fruta		Cena: Verdura rehogada + Pollo a la plancha + fruta

HORTALIZAS Y VERDURAS

50%

COME  
MUCHA  
FRUTA



HAZ  
EJERCICIO  
FÍSICO



BEBE

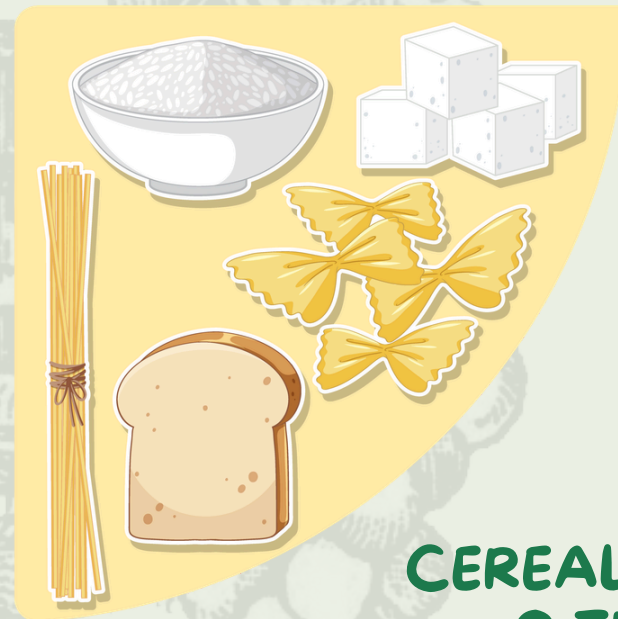
MUCHA  
AGUA

CARNES, PESCADOS,  
HUEVOS, LEGUMBRES Y  
FRUTOS SECOS

25%



UTILIZA  
ACEITE DE  
OLIVA



25%

CEREALES INTEGRALES  
O TUBÉRCULOS