



ABRIL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FRUTAS Y VERDURAS ABRIL:
 Chirimoya, plátano, kiwi, manzana, fresa, mandarina, naranja, aguacate, fresa y fresón. Espinaca, endivia, puerro, espárrago, zanahoria, acelga, alcachofa, ajo, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, nabo, rúcula, calabaza, habas, guisante, escarola, romanesco, champiñón, setas.

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

| COMIDA | CENA | COMIDA | CENA | COMIDA | CENA |
|---------|-------|--------|---------|--------|-------|
| P/A + C | V + P | V + C | P/A + P | L + C | V + P |
| P/A + P | V + H | V + P | P/A + H | L + P | V + H |
| P/A + H | V + C | V + H | P/A + C | L + H | V + C |

| COMIDA | CENA |
|--------|---------|
| L + V | P/A + V |

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>6 DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 384 PR: 19 HC: 78 GR: 4</p> | <p>7</p> <p>PURÉ DE VERDURAS (judías v., puerro, zanahoria, y patata) CINTA DE LOMO FRESCA con PATATA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 402 PR: 36 HC: 61 GR: 5</p> | <p>8</p> <p>GUIZO DE PATATAS CON RAGOUT DE TERNERA Y VERDURAS (zanahoria, cebolla, guisantes) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 365 PR: 21 HC: 45 GR: 12</p> | <p>9 DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA (zanahoria, cebolla) TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 409 PR: 20 HC: 47 GR: 17</p> | <p>10</p> <p>BRÓCOLI REHOGADO POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR</p> <p>KCAL: 436 PR: 46 HC: 71 GR: 16</p> |
| <p>13</p> <p>PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan PAVO con ARROZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 469 PR: 34 HC: 77 GR: 3</p> | <p>14</p> <p>SOPA DE LETRAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, judías verdes) POLLO ESTOFADO YOGUR</p> <p>KCAL: 409 PR: 32 HC: 35 GR: 11</p> | <p>15 DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>GARBANZOS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA ENSALADA (tomate y manzana) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 422 PR: 24 HC: 65 GR: 9</p> | <p>16</p> <p>PASTA CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) TORTILLA DE QUESO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 502 PR: 19 HC: 78 GR: 13</p> | <p>17</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA CINTA DE LOMO FRESCA CON SALSA DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 43 PR: 35 HC: 44 GR: 14</p> |
| <p>20</p> <p>JUDÍAS VERDES CON BONIATO CINTA DE LOMO (FRESCA) EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 415 PR: 29 HC: 61 GR: 4</p> | <p>21</p> <p>PURÉ DE CALABAZA (puerro, patatas, calabaza) FILETE DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN YOGUR</p> <p>KCAL: 435 PR: 29 HC: 57 GR: 11</p> | <p>22 DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y TRIGO TIERNO (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 531 PR: 31 HC: 97 GR: 3</p> | <p>23</p> <p>PASTA CON SALSA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA TORTILLA DE ESPINACAS con ENSALADA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 506 PR: 21 HC: 71 GR: 16</p> | <p>24</p> <p>COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 433 PR: 22 HC: 72 GR: 7</p> |
| <p>27</p> <p>FIDEOS CON VERDURAS (calabacín, judías verdes, cebolla) PAVO PLANCHA CON SALSA DE PUERROS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 424 PR: 35 HC: 57 GR: 3</p> | <p>28</p> <p>PASTA CON SALSA TOMATE CASERA Y TROCITOS DE POLLO + ENSALADA DE MAÍZ YOGUR</p> <p>KCAL: 442 PR: 34 HC: 72 GR: 11</p> | <p>29 DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>GUIZO DE GARBANZOS (pimiento rojo y verde, tomate) CON QUINOA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 454 PR: 20 HC: 89 GR: 3</p> | <p>30</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS (judías verdes, patatas, guisantes, zanahoria) TORTILLA DE PATATA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 471 PR: 15 HC: 47 GR: 26</p> | |

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección. El yogur siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales. Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox. 200 grs. Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.