



**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 |

# ABRIL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

