

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|--|---|---|---|---|
|  | <p><b>1</b></p> <p>SOPA DE LETRAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, judías verdes) <b>PV</b><br/>POLLO ESTOFADO <b>C</b><br/>YOGUR</p> <p>KCAL: 409 PR: 32 HC: 35 GR: 11</p>                             | <p><b>2</b></p> <p>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>GUIISO DE GARBANZOS (pimiento rojo y verde, tomate) <b>LV</b><br/>CON ARROZ <b>A</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 454 PR: 20 HC: 89 GR: 3</p>                   | <p><b>3</b></p> <p>COLIFLOR CON PATATA <b>V</b><br/>PAVO AL HORNO CON SALSA DE MANZANA <b>C</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 428 PR: 30 HC: 57 GR: 9</p>   | <p><b>4</b></p> <p>PASTA CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) <b>PV</b><br/>TORTILLA DE QUESO <b>H</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 502 PR: 19 HC: 78 GR: 13</p>                                     |
| <p><b>7</b></p> <p>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>V</b><br/>MERLUZA EN SALSA VERDE <b>P</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 397 PR: 30 HC: 61 GR: 4</p>                                     | <p><b>8</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA (puerro, patatas, calabaza) <b>V</b><br/>FILETE DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN <b>C</b><br/>YOGUR</p> <p>KCAL: 435 PR: 29 HC: 57 GR: 11</p>                        | <p><b>9</b></p> <p>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y TRIGO TIERNO (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) <b>LV</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA <b>A</b></p> <p>KCAL: 531 PR: 31 HC: 97 GR: 3</p> | <p><b>10</b></p> <p>SOPA DE VERDURAS (fideos, calabacín, tomate, pimiento, puerro, cebolla) <b>V</b><br/>CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA <b>C</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 415 PR: 26 HC: 37 GR: 9</p> | <p><b>11</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>LV</b><br/>TORTILLA DE ESPINACAS con ENSALADA DE TOMATE <b>H</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 451 PR: 27 HC: 71 GR: 12</p>                              |
|  |   |   |   |   |
| <b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>   |   |   |   |   |
| <p><b>21</b></p> <p>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS <b>LV</b><br/>CON VERDURAS Y QUINOA <b>A</b><br/>ENSALADA (tomate y manzana) <b>P</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 477 PR: 26 HC: 82 GR: 6</p> | <p><b>22</b></p> <p>FIDEOS CON VERDURAS (calabacín, judías verdes, cebolla) <b>V</b><br/>MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS <b>P</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 424 PR: 35 HC: 57 GR: 3</p> | <p><b>23</b></p> <p>COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo <b>PL</b><br/>YOGUR <b>VC</b></p> <p>KCAL: 424 PR: 28 HC: 68 GR: 9</p>                                     | <p><b>24</b></p> <p>PURÉ CALABACÍN (patata, puerro, zanahoria) <b>V</b><br/>TERNERA CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, guisantes) <b>C</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 412 PR: 24 HC: 53 GR: 12</p>                  | <p><b>25</b></p> <p>MENESTRA DE VERDURAS (judías verdes, guisantes, zanahoria) <b>V</b><br/>TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA <b>HV</b><br/>CON CEBOLLA<br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 471 PR: 15 HC: 47 GR: 26</p> |
| <p><b>28</b></p> <p>PURÉ DE CALABAZA con daditos de pan <b>V</b><br/>MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS <b>P</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 385 PR: 24 HC: 65 GR: 4</p>                          | <p><b>29</b></p> <p>VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) <b>V</b><br/>POLLO ASADO + ENSALADA (tomate y maíz) <b>C</b><br/>YOGUR</p> <p>KCAL: 418 PR: 27 HC: 34 GR: 10</p>               | <p><b>30</b></p> <p>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA + ENSALADA (maíz y tomate) <b>LV</b><br/>FRUTA DE TEMPORADA <b>A</b></p> <p>KCAL: 465 PR: 20 HC: 79 GR: 4</p>                     |   |   |

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

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

### 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.

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección. El yogurt 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.