



### 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

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

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.

