



MENU

ABRIL



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

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.

