

# MENU

## ABRIL



**NO PLV**  
Proteína Leche de Vaca



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>SOPA DE LETRAS CON VERDURAS (cebolla, calabaza, judías verdes) <b>PV</b> POLLO ESTOFADO <b>C</b> YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL: 409 PR: 32 HC: 35 GR: 11</p>	<p><b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b></p> <p>GUIISO DE GARBANZOS (pimiento rojo y verde, tomate) <b>LV</b> CON ARROZ <b>A</b> FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 454 PR: 20 HC: 89 GR: 3</p>	<p>COLIFLOR CON PATATA <b>V</b> PAVO AL HORNO CON SALSA DE MANZANA <b>C</b> FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 428 PR: 30 HC: 57 GR: 9</p>	<p>PASTA CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) <b>PV</b> TORTILLA FRANCESA <b>H</b> FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 502 PR: 19 HC: 78 GR: 13</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b></p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>V</b> MERLUZA EN SALSA VERDE <b>P</b> 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> FILETE DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN <b>C</b> YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL: 435 PR: 29 HC: 57 GR: 11</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y TRIGO TIERNO (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) <b>LV</b> 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> CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA <b>C</b> 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> TORTILLA DE ESPINACAS con ENSALADA DE TOMATE <b>H</b> FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 451 PR: 27 HC: 71 GR: 12</p>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>VACACIONES SEMANA SANTA</b>				
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p><b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS <b>LV</b> CON VERDURAS Y QUINOA <b>A</b> ENSALADA (tomate y manzana) <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 477 PR: 26 HC: 82 GR: 6</p>	<p>FIDEOS CON VERDURAS (calabacín, judías verdes, cebolla) <b>V</b> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 424 PR: 35 HC: 57 GR: 3</p>	<p>COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo, YOGUR DE SOJA <b>PL</b> <b>VC</b></p> <p>KCAL: 424 PR: 28 HC: 68 GR: 9</p>	<p>PURÉ CALABACÍN (patata, puerro, zanahoria) <b>V</b> TERNERA CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, guisantes) <b>C</b> FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 412 PR: 24 HC: 53 GR: 12</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS (judías verdes, guisantes, zanahoria) <b>V</b> TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA <b>HV</b> CON CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 471 PR: 15 HC: 47 GR: 26</p>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<p>PURÉ DE CALABAZA con daditos de pan <b>V</b> MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 385 PR: 24 HC: 65 GR: 4</p>	<p>VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) <b>V</b> POLLO ASADO + ENSALADA (tomate y maíz) <b>C</b> YOGUR DE SOJA</p> <p>KCAL: 418 PR: 27 HC: 34 GR: 10</p>	<p><b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b></p> <p>JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA + ENSALADA (maíz y tomate) <b>LV</b> 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.

