



# CEIP Infantas Elena y Cristina

## Menú mes de abril



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
Abril saludable

### Nuevas guarniciones.

\* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 1	Tue 2	Wed 3	Thu 4	Fri 5
<b>FESTIVO</b>	<p><b>Macarrones integrales con tomate</b> ADO: GH Macaronni with tomato sauce</p> <p><b>Cinta de lomo plancha con champiñón salteado</b> Grilled pork loin with mushrooms</p> <p><b>Yogur, pan integral</b> ADO: LG Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 647 Prot. 24 Lip. 27 H.C. 77</p>	<p><b>Judías blancas ecológicas guisadas con verduras</b> Beans stew with vegetables</p> <p><b>Tortilla de patata con lechuga y zanahoria</b> ADO: H Potato omelette with salad</p> <p><b>Fruta temporalada, leche, pan integral</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 674 Prot. 32 Lip. 20 H.C. 92</p>	<p><b>Puré de verduras</b> Vegetables puree</p> <p><b>Albóndigas jardinera con cous cous</b> ADO: GHU Meatballs stew with cous cous</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 880 Prot. 40 Lip. 51 H.C. 89</p>	<p><b>Lentejas estofadas</b> Lentils stew</p> <p><b>Lenguadina rebozada con zanahoria baby</b> ADO: PGH Battered sole with carrot</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 619 Prot. 20 Lip. 9 H.C. 103</p>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p><b>Coditos carbonara</b> ADO: GHL Pasta in carbonara sauce</p> <p><b>Filete de merluza horno con lechuga y tomate</b> ADO: P Baked hake with salad</p> <p><b>Yogur, pan integral</b> ADO: LG Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 618 Prot. 26 Lip. 14 H.C. 84</p>	<p><b>Judías verdes con tomate</b> Green beans in tomato sauce</p> <p><b>Lacón al horno con puré de manzana</b> Baked ham with apple puree</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 689 Prot. 27 Lip. 14 H.C. 03</p>	<p><b>Sopa de cocido con fideos</b> ADO: GH Cocido soup</p> <p><b>Cocido con garbanzos, ternera, chorizo, pollo</b> Meat, chickpeas and vegetables stew</p> <p><b>Fruta temporalada, leche, pan integral</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p><b>Crema de calabacín ecológico</b> Bio courgette puree</p> <p><b>Huevos villaroy con lechuga y zanahoria</b> ADO: HGLPOR Villaroy eggs with salad</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 664 Prot. 26 Lip. 33 H.C. 60</p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> Fried rice</p> <p><b>Salmón horno con verduras salteadas</b> ADO: P Baked salmon with vegetables</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 680 Prot. 25 Lip. 67 H.C. 45</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p><b>Sopa de picadillo</b> ADO: GH Egg and ham soup</p> <p><b>Tortilla de york con lechuga y zanahoria</b> ADO: H Ham omelette with salad</p> <p><b>Yogur, pan integral</b> ADO: LG Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 711 Prot. 42 Lip. 9 H.C. 86</p>	<p><b>Lentejas ecológicas con zanahoria y puerro</b> Lentils stew with vegetables</p> <p><b>Ventresca de merluza romana con lechuga mezclum y maíz</b> ADO: GHP Baked hake with salad</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 711 Prot. 42 Lip. 9 H.C. 86</p>	<p><b>Brócoli salteado</b> Sautéed broccoli</p> <p><b>Escalope de pollo con arroz integral</b> Battered chicken stew with rice</p> <p><b>Fruta temporalada, leche, pan integral</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 695 Prot. 29 Lip. 26 H.C. 86</p>	<p><b>Pure de zanahoria y patata</b> Carrot puree</p> <p><b>Cinta de lomo asada con champiñón salteado</b> Grilled pork loin with mushrooms</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 723 Prot. 32 Lip. 25 H.C. 92</p>	<p><b>Coditos con tomate</b> ADO: GH Pasta in tomato sauce</p> <p><b>Pescadilla con lechuga y maíz</b> ADO: P Baked hake with salad</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 641 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 92</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p><b>Arroz con salsa de tomate</b> Rice in tomato sauce</p> <p><b>Merluza horno con lechuga y maíz</b> ADO: P Battered hake with salad</p> <p><b>Yogur, pan integral</b> ADO: LG Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 633 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 85</p>	<p><b>Guisantes rehogados con ajo y pimentón</b> Sautéed peas with paprika</p> <p><b>Estofado de ternera con patata ecológica</b> Veal stew with potatoes</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 770 Prot. 38 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p><b>Espaguetis integrales boloñesa</b> ADO: HG Spaghetti in bolognese sauce</p> <p><b>Rabas de calamar con ensalada</b> ADO: ORPHG Fried squid with salad</p> <p><b>Fruta temporalada, leche, pan integral</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 862 Prot. 32 Lip. 36 H.C. 97</p>	<p><b>Crema de calabaza</b> Pumpkin cream</p> <p><b>Hamburguesa con cous cous</b> ADO: G Grilled burger with cous cous</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 744 Prot. 25 Lip. 34 H.C. 80</p>	<p><b>Judías con puerro y zanahoria ecológica</b> Beans stew with vegetables</p> <p><b>Tortilla de calabacín con lechuga y zanahoria</b> ADO: H Courgette omelette with salad</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 719 Prot. 29 Lip. 30 H.C. 75</p>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<p><b>Espirales integrales con tomate y pavo</b> ADO: HG Pasta in tomato sauce</p> <p><b>Bacalao romana con ensalada mixta</b> ADO: PHG Baked cod with salad</p> <p><b>Yogur, pan integral</b> ADO: LG Yoghurt, bread</p> <p>Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73</p>	<p><b>Crema de verduras (zanahoria, puerro, espinaca, patata)</b> Vegetables cream</p> <p><b>Albóndigas con cous cous</b> ADO: HG Meatballs with cous cous</p> <p><b>Fruta de temporalada, leche y pan</b> ADO: LG Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 749 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 90</p>	<b>MAYO</b>	<b>MAYO</b>	<b>MAYO</b>

**Leyenda:**  
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |  
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono  
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Leyenda ADO:**  
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E |  
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F  
Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





**Frutas de temporada**  
 Manzana, melocotón, melón  
 plátano, sandía, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judía verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.



## Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1 FESTIVO	2 - Verdura rehogada - Pescado plancha - Fruta	3 - Arroz con tomate - Pollo plancha - Fruta	4 - Ensalada Tomate - Merluza romana - Fruta	5 - Pure de calabacín - Canelones - Fruta
8 - Acelgas con patatas - Tortilla al gusto - Fruta	9 - Pasta salteada - Gallo plancha - Fruta	10 - Arroz salteado - Tortilla de jamón - Fruta y Lácteo	11 - Sopa de fideos - Merluza rebozada - Fruta y Lácteo	12 - Guisantes con jamón - Filete de pavo - Fruta y Lácteo
15 - Puré de verdura - San Jacobo - Fruta y Lácteo	16 - Acelgas salteadas - Salchichas al horno - Fruta y lácteo	17 - Puré de calabacín - Boquerones rebozados - Fruta y Lácteo	18 - Ensalada - Tortilla de Patata - Fruta y Lácteo	19 - Ensalada mixta - Filete de pollo - Fruta y lácteo
22 - Puré de verdura - San Jacobo - Fruta y lácteo	23 - Ensalada pasta - Gallo plancha - Fruta y lácteo	24 - Calabacines al horno - Lomo plnacha - Fruta y lácteo	25 - Sopa verdura - Croquetas - Fruta y lácteo	26 - Espaguetis con atún - Ensalada - Fruta y lácteo
29 - Pure de verdura - Pollo a la plancha - Fruta y lácteo	30 - Arroz con tomate - enguado plancha - Fruta y lácteo	1 MAYO	2 MAYO	3 MAYO

## Abril se viste de verde

Disfruta de los parques de tu ciudad

Reciclar ayuda a cuidar el planeta



**CUTASA**