

MENÚ SIN CERDO - ABRIL 2024

CEIP FRANCISCO DE LUIS

LUNES 1

Lentejas estofadas con verduras y arroz
Tortilla francesa con tomate aliñado (huevo)
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

MARTES 2

Macarrones con verduras (gluten, huevo)
Merluza en salsa con calabacín salteado (pescado)
Fruta de temporada y pan (gluten)

MIÉRCOLES 3

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo)
Complemento eco de cocido sin chorizo ni cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur (leche) y pan (gluten)

JUEVES 4

Puré de judías verdes
Ragout de pavo con ensalada de tomate
Fruta de temporada y pan (gluten)

VIERNES 5

LUNES 8

Puré de verduras
Tortilla de patatas con ensalada de zanahoria (huevo)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

MARTES 9

Alubias con verduras
Ragout de ternera con menestra
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

MIÉRCOLES 10

Lasaña (gluten, leche)
Merluza al horno con verduras (pescado)
Fruta de temporada y pan (gluten)

JUEVES 11

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo)
Complemento eco de cocido sin chorizo ni cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur (leche) y pan (gluten)

VIERNES 12

Arroz con tomate
Pollo a la jardinera con coliflor al vapor
Fruta de temporada y pan (gluten)

LUNES 15

Puré de verduras
Tortilla francesa con tomate aliñado (huevo)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

MARTES 16

Macarrones con nata y champiñones (leche, gluten, huevo)
Merluza con ensalada de maíz (pescado)
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

MIÉRCOLES 17

Crema de zanahoria
Pollo estilo pinchito con parrillada de verduras
Fruta de temporada y pan (gluten)

JUEVES 18

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo)
Complemento eco de cocido sin chorizo ni cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur (leche) y pan (gluten)

VIERNES 19

Puré de calabacín y zanahoria
Alitas de pollo al limón con patatas
Fruta de temporada y pan (gluten)

LUNES 22

Puré de brócoli
Calamares a la romana con ensalada de zanahoria (molusco)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

MARTES 23

Alubias estofadas
Tortilla de queso con menestra de verduras (huevo)
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

MIÉRCOLES 24

Paella de verduras y pollo
Merluza al horno con ensalada de zanahoria (pescado)
Fruta de temporada y pan (gluten)

JUEVES 25

Sopa de ave con fideos (gluten, huevo)
Complemento eco de cocido sin chorizo ni cerdo
Repollo, patata y zanahoria
Yogur (leche) y pan (gluten)

VIERNES 26

Puré de calabacín
Pollo al ajillo con menestra
Fruta de temporada y pan (gluten)

LUNES 29

Lentejas con verduras
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate (huevo)
Fruta de temporada y pan integral (gluten)

MARTES 30

Arroz blanco con tomate
Salmón al horno con coliflor salteada (pescado)
Fruta de temporada, pan (gluten) y leche (leche)

Menú valorado nutricionalmente por graduados en Nutrición Humana y Dietética

Practica un estilo de vida saludable



Evita los Alimentos ultra-procesados



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura

SEGUNDOS PLATOS

SI EN EL COLE COMÍ...	PARA CENAR PUEDO COMER...
Huevo	Carne o pescado
Pescado	Huevo o carne
Carne	Huevo o pescado
Legumbre	Huevo o pescado

POSTRE

Fruta o yogur