

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																				
SEMANA 1	SEMANA SANTA																								
SEMANA 2	5 Macarrones con nata y champiñones 🍄🍄 Rosada a la plancha 🐟 con ensalada Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>720 kcal</td> <td>P: 15%</td> <td>HC: 53%</td> <td>L: 32%</td> </tr> </table>	720 kcal	P: 15%	HC: 53%	L: 32%	6 Cocido andaluz Ensalada de lechuga, pepino y maíz Pan 🍞 Yogurt 🥛 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>708 kcal</td> <td>P: 20%</td> <td>HC: 50%</td> <td>L: 30%</td> </tr> </table>	708 kcal	P: 20%	HC: 50%	L: 30%	7 Paella de verduras y pollo Figuritas de pescado 🐟 y ensalada Pan integral 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>708 kcal</td> <td>P: 15%</td> <td>HC: 52%</td> <td>L: 33%</td> </tr> </table>	708 kcal	P: 15%	HC: 52%	L: 33%	8 Sopa de letras 🍲 Carne con tomate 🍅 Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>670 kcal</td> <td>P: 14%</td> <td>HC: 51,4%</td> <td>L: 34,6%</td> </tr> </table>	670 kcal	P: 14%	HC: 51,4%	L: 34,6%	9 Crema de verduras 🍲 Filetes rusos 🍷 Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>687 kcal</td> <td>P: 14%</td> <td>HC: 51,4%</td> <td>L: 34,6%</td> </tr> </table>	687 kcal	P: 14%	HC: 51,4%	L: 34,6%
720 kcal	P: 15%	HC: 53%	L: 32%																						
708 kcal	P: 20%	HC: 50%	L: 30%																						
708 kcal	P: 15%	HC: 52%	L: 33%																						
670 kcal	P: 14%	HC: 51,4%	L: 34,6%																						
687 kcal	P: 14%	HC: 51,4%	L: 34,6%																						
SEMANA 3	12 Tallarines con tomate 🍅 Merluza rebozada 🐟🍷 con mahonesa Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>703 kcal</td> <td>P: 14,5%</td> <td>HC: 54,5%</td> <td>L: 31%</td> </tr> </table>	703 kcal	P: 14,5%	HC: 54,5%	L: 31%	13 Arroz a la cubana con tomate y tortilla francesa 🍷 Salchicha 🍷 Pan 🍞 Yogurt 🥛 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>695 kcal</td> <td>P: 15%</td> <td>HC: 53,7%</td> <td>L: 31,3%</td> </tr> </table>	695 kcal	P: 15%	HC: 53,7%	L: 31,3%	14 Lentejas Tortilla francesa 🍷 con queso 🧀 y judías verdes de guarnición Pan integral 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>732 kcal</td> <td>P: 16%</td> <td>HC: 50%</td> <td>L: 34%</td> </tr> </table>	732 kcal	P: 16%	HC: 50%	L: 34%	15 Crema de calabacín 🍲 Calamares fritos 🐙🍷 y ensalada de lechuga Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>645 kcal</td> <td>P: 18%</td> <td>HC: 54,6%</td> <td>L: 27,4%</td> </tr> </table>	645 kcal	P: 18%	HC: 54,6%	L: 27,4%	16 Sopa de fideos 🍲 Filete de pavo con berenjenas Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>650 kcal</td> <td>P: 17%</td> <td>HC: 54%</td> <td>L: 29%</td> </tr> </table>	650 kcal	P: 17%	HC: 54%	L: 29%
703 kcal	P: 14,5%	HC: 54,5%	L: 31%																						
695 kcal	P: 15%	HC: 53,7%	L: 31,3%																						
732 kcal	P: 16%	HC: 50%	L: 34%																						
645 kcal	P: 18%	HC: 54,6%	L: 27,4%																						
650 kcal	P: 17%	HC: 54%	L: 29%																						
SEMANA 4	19 Macarrones a la boloñesa 🍲 Caprichos de calamar 🐙🍷 y ensalada Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>690 kcal</td> <td>P: 15%</td> <td>HC: 56%</td> <td>L: 29%</td> </tr> </table>	690 kcal	P: 15%	HC: 56%	L: 29%	20 Sopa juliana Albóndigas en salsa con champiñones 🍄 Pan 🍞 Yogurt 🥛 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>610 kcal</td> <td>P: 19%</td> <td>HC: 56%</td> <td>L: 25%</td> </tr> </table>	610 kcal	P: 19%	HC: 56%	L: 25%	21 Potaje de habichuelas Pollo al horno con zanahorias Pan integral 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>730 kcal</td> <td>P: 15%</td> <td>HC: 52%</td> <td>L: 33%</td> </tr> </table>	730 kcal	P: 15%	HC: 52%	L: 33%	22 Cazuela de fideos 🍲 Croquetas de jamón 🍷 y tomate aliñado Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>721 kcal</td> <td>P: 16%</td> <td>HC: 54%</td> <td>L: 30%</td> </tr> </table>	721 kcal	P: 16%	HC: 54%	L: 30%	23 Arroz caldoso Filete de pollo a la plancha con ensalada Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>698 kcal</td> <td>P: 17%</td> <td>HC: 53%</td> <td>L: 30%</td> </tr> </table>	698 kcal	P: 17%	HC: 53%	L: 30%
690 kcal	P: 15%	HC: 56%	L: 29%																						
610 kcal	P: 19%	HC: 56%	L: 25%																						
730 kcal	P: 15%	HC: 52%	L: 33%																						
721 kcal	P: 16%	HC: 54%	L: 30%																						
698 kcal	P: 17%	HC: 53%	L: 30%																						
SEMANA 5	26 Tallarines con tomate 🍅 Rosada a la plancha 🐟 con ensalada y con mahonesa Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>697 kcal</td> <td>P: 15%</td> <td>HC: 55%</td> <td>L: 30%</td> </tr> </table>	697 kcal	P: 15%	HC: 55%	L: 30%	27 Crema de calabaza 🍲 Hamburguesa de pollo a la plancha con patatas fritas Pan 🍞 Yogurt 🥛 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>645 kcal</td> <td>P: 15%</td> <td>HC: 54%</td> <td>L: 31%</td> </tr> </table>	645 kcal	P: 15%	HC: 54%	L: 31%	28 Cocido andaluz Ensalada de tomate, pepino y maíz Pan integral 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>708 kcal</td> <td>P: 20%</td> <td>HC: 50%</td> <td>L: 30%</td> </tr> </table>	708 kcal	P: 20%	HC: 50%	L: 30%	29 Paella de marisco 🍲 Figuritas de pescado 🐟 y ensalada Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>723 kcal</td> <td>P: 14%</td> <td>HC: 51%</td> <td>L: 35%</td> </tr> </table>	723 kcal	P: 14%	HC: 51%	L: 35%	30 Crema de calabacín 🍲 Nuggets de pollo 🍷 y patatas aliñadas 🐟 Pan 🍞 Fruta de temporada <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>746 kcal</td> <td>P: 15%</td> <td>HC: 50%</td> <td>L: 35%</td> </tr> </table>	746 kcal	P: 15%	HC: 50%	L: 35%
697 kcal	P: 15%	HC: 55%	L: 30%																						
645 kcal	P: 15%	HC: 54%	L: 31%																						
708 kcal	P: 20%	HC: 50%	L: 30%																						
723 kcal	P: 14%	HC: 51%	L: 35%																						
746 kcal	P: 15%	HC: 50%	L: 35%																						



acp

TODAS LAS COMIDAS IRÁN ACOMPAÑADAS DE AGUA.

ANA CRISTINA NARANJO MONTES. DIETISTA-NUTRICIONISTA