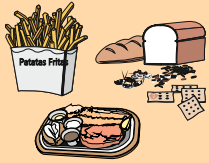


Menú Básico Abril 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA SANTA				
LUNES	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
DÍA NO LECTIVO	Arroz con Tomate Fte. de Merluza Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,2,3) HC 68 LIP 29 PRO 23 KCAL 638	Judías Canela Guisadas Jamón Asado Zanahorias Rehogadas Mandarinas Pan (1) HC 59 LIP 31 PRO 32 KCAL 678	Fidegüa Mixta Tortilla Española con Calacabín Lechuga, Tomate y Maíz Pera Pan (1,2,6,14) HC 72 LIP 31 PRO 24 KCAL 680	Crema Vichy Pechuga Empanada Lech. Tom. y Cebolla Naranja en Rodajas Pan (1,2) HC 57 LIP 33 PRO 28 KCAL 667
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Brócoli con Ajos Pera Pan (1,2,3) HC 66 LIP 30 PRO 30 KCAL 678	Lentejas Ecológicas a la Olla Bitokes de Pollo Plancha Escarola, Tomate y Maíz Mandarina Pan (1,7) HC 54 LIP 31 PRO 31 KCAL 653	Sopa de Letras Magro en Salsa Arroz Pilaf Manzana Pan (1,2,6,14) HC 72 LIP 29 PRO 31 KCAL 675	Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Finas Plátano Pan (2) HC 60 LIP 29 PRO 20 KCAL 626	Puchero Castellano Cinta de Lomo Adobada Lechuga, Tomate y Zanahoria Yogur Pan (1) HC 62 LIP 32 PRO 35 KCAL 687
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espaguetis Bolognesa Buchones de Merluza Lech. Tom. y Cebolla Mandarinas Pan (1,2,3,6,14) HC 62 LIP 30 PRO 32 KCAL 663	Crema de Verduras Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (2) HC 67 LIP 35 PRO 22 KCAL 669	Judías Blancas Estofadas Lomo al Ajillo Lechuga y Tomate Naranja en Rodajas Pan (1) HC 56 LIP 30 PRO 33 KCAL 640	Patatas con Verduras Pollo a la Riojana Zanahorias Salteadas Pera Pan (1) HC 61 LIP 30 PRO 34 KCAL 671	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Manzana Pan (1,2,6,14) HC 69 LIP 29 PRO 34 KCAL 654
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Arroz Integral con Tomate Tortilla de Jamón Lechuga y Tomate Pera Pan (2) HC 70 LIP 28 PRO 23 KCAL 665	Lentejas a la Olla Pechuga Plancha con Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Mandarinas Pan (1,12) HC 53 LIP 32 PRO 33 KCAL 665	Macarrones Italiana Fte. Pescadilla Salsa Verde Guisantes Salteados Sandía Pan (1,2,3,6,14) HC 81 LIP 31 PRO 29 KCAL 661	Judías V. Rehogadas Albóndigas de Ternera Puré de Patata Manzana Ecológica Pan (1,6) HC 59 LIP 26 PRO 22 KCAL 649	

Alérgenos (nº)



Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS