

Abril sin pescado

CEIP IVAF LUIS FORTICH

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
31		1		2		3		4	
		Ensalada de lechuga y remolacha Guiso de garbanzos con huevo y patatas Tortilla francesa Pan integral Fruta de temporada Kcal 853 prot 16% gluc 52% lip 32%		Ensalada de lechuga y maiz Crema de verduras Albóndigas jardinera con patatas dado Pan blanco Fruta de temporada Kcal 816 prot 16% gluc 51% lip 33%		Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Espirales carbonara Pechuga a la siciliana Pan integral Fruta de temporada Kcal 756 prot 13% gluc 53% lip 28%		Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de pollo Filetes de pollo asado con verduras Pan blanco Yogur Kcal 719 prot 23% gluc 51% lip 26%	
7		8		9		10		11	
Ensalada de lechuga y remolacha Arroz a la milanese Lomo adobado con verduritas juliana al horno Pan blanco Fruta de temporada Kcal 747 prot 10% gluc 63% lip 26%		Ensalada con tomate y zanahoria Sopa de fideos Cocido Pan integral Fruta de temporada Kcal 755 prot 17% gluc 67% lip 15%		Ensalada de lechuga y maiz Espirales con verduras Tortilla francesa con calabacín asado Pan blanco Fruta de temporada Kcal 791 prot 15% gluc 60% lip 25%		Ensalada de col, zanahoria y manzana Lentejas con verduras, arroz y patatas Filete de pechuga empanado Pan integral Fruta de temporada Kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%		Ensalada con lechuga, tomate y zanahoria Crema de patata y zanahoria Pollo a la cazadora Pan blanco Yogur kcal 847 prot 18% gluc 54% lip 27%	
14		15		16		17		18	
Ensalada con lechuga, tomate y Lentejas con verduras, arroz y patatas Longanizas a la plancha Pan blanco Fruta de temporada Kcal 722 prot 16% gluc 47% lip 36%		Ensalada de lechuga y remolacha Guiso de pollo, verduras y patatas Tortilla de calabacín Pan integral Fruta de temporada Kcal 839 prot 14% gluc 61% lip 24%		Ensalada con zanahoria y manzana Paella Valenciana Papas Pan blanco Fruta de temporada Kcal 715 prot 15% gluc 45% lip 39%		VACACIONES			
21		22		23					
vacaciones									
28		29		30					
vacaciones		Ensalada de col, zanahoria y manzana Macarrones a la napolitana Lomo adobado Pan integral Fruta de temporada Kcal 802 prot 13% gluc 61% lip 26%		Ensalada de lechuga y maiz Crema de verduras Pollo rustido Pan blanco Fruta de temporada Kcal 768 prot 16% gluc 56% lip 27%					

Recomendaciones para la cena

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
31 Cena: Ensalada de tomate, boquerones rebozados, pan y yogur	1 Cena: Ensalada, tortilla de york, pan y fruta	2 Cena: Pescado en papillote con verduras, pan y fruta	3 Cena: Ensalada, patata asada con pechuga de pollo plancha, pan y fruta	4 Cena: Ensalada mixta, lomo con salteado de verduras, pan y fruta
7 Cena: Ensalada mixta, merluza a la plancha, pan y yogur	8 Cena: Ensalada, croquetas caseras, pan y fruta	9 Cena: Tortilla de atún, tomate, pan y fruta	10 Cena: Ensalada, mero a la plancha con verduras, pan y fruta	11 Cena: Sopa y ternera a la plancha, pan y yogur
14 Cena: Ensalada, chuletas de lomo con verduras, pan y yogur	15 Cena: Ensalada, tortilla de guisantes pan y fruta	16 Cena: Patata asada, salmón a la plancha, ensalada, pan y fruta	17 Cena: Pechuga a la plancha con salteado de verduras, pan y fruta	18 Cena: Hervido de verduras, lenguado a la plancha, pan y fruta
28 Cena: Sopa de letras con pollo y verduras, pan y yogur	29 Cena: Hervido de judías verdes, croquetas de pescado caseras, pan y fruta	30 Cena: Pizza con york, queso y champiñón, pan y fruta		

