

2025 ABRIL

LUNES

7-Crema de zanahoria

- Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
- Fruta de temporada
- Pan



14

VACIONES

SEMANA SANTA

21-Guisantes con jamón

- Tortilla de bonito con ensalada de lechuga y maíz
- Fruta de temporada
- Pan



28-Lentejas estofadas

- Fritos de bacalao con ensalada
- Fruta de temporada
- Pan



MARTES

1 - Crema de calabacín

- Lomo adobado con patatas
- Fruta de temporada
- Pan



8-Macarrones integrales

con tomate casero

- Bacalao a la vizcaína
- Fruta de temporada
- Pan



15

VACIONES

SEMANA SANTA

22-Fabes pintas estofadas

- Salmón a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
- Fruta de temporada
- Pan



29 -Marmitako de salmón

- Pollo a la plancha con ensalada
- Yogurt natural sin azúcar
- Pan integral



MIÉRCOLES

2- Negritos con arroz integral

- Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria
- Fruta de temporada
- Pan



9 -Ensalada vegetal

- Fabada
- Postre casero
- Pan



16

VACIONES

SEMANA SANTA

23-Crema de calabaza

- Albóndigas caseras con arroz integral
- Fruta de temporada
- Pan



30 -Crema de verduras

- Pizza casera
- Fruta de temporada
- Pan integral



JUEVES

3-Judias estofadas

- Cachopinos con ensalada de tomate
- Fruta de temporada
- Pan integral



10-Paella de marisco

- Huevos rellenos con ensalada de lechuga
- Fruta de temporada
- Pan integral



17

VACIONES

SEMANA SANTA

24 -Garbanzos con repollo

- Ensalada vegetal
- Yogurt natural sin azúcar
- Pan integral



VIERNES

4 -Espagueti carbonara

- Merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla
- Yogurt natural sin azúcar
- Pan



11 -Garbanzos estofados

- Pollo asado con ensalada de tomate
- Fruta de temporada
- Pan



18

VACIONES

SEMANA SANTA

25-Espagueti al ajillo

- Pollo guisado con patatas
- Fruta de temporada
- Pan integral



NOTAS ACLARATORIAS *

ORIENTACIONES

PARA CENAS

COMPLEMENTARIAS

AL MENÚ**

NOTAS ACLARATORIAS *

- El menú podría sufrir alguna pequeña variación, en función de los proveedores o de otras causas ajenas al centro.
- Como se puede apreciar, la elaboración de este menú es compleja si se quieren seguir los compromisos de programas saludables por lo que se agradece que se intente dar continuidad a los mismos, los fines de semana.
- Se garantiza que la fruta sea de la mejor calidad y de temporada: pera, manzana, mandarina, plátano...no se especifica la pieza porque se atiende a la frescura y tamaño de la oferta y se atiende a la variedad. Se agradece que en casa se dé continuidad con los almuerzos saludables.
- También se ha incrementado la presencia de verdura y hortalizas, ofertando ensaladas en equilibrio.
- Los tomates de las ensaladas son ecológicos
- Se reducen al máximo los rebozados, pero en caso de que aparezcan en algún alimento, son caseros no procesados.
- Las salsas que aparecen en el menú también son caseras.
- Se utiliza aceite de oliva para cocinar y en el aliño de las ensaladas aceite de oliva virgen extra
- Se utiliza sal yodada
- Se aplican modificaciones adaptadas para menú personalizado: alergias e intolerancias (huevo y gluten en este momento) del alumnado que ha presentado certificado médico de las mismas

ORIENTACIONES PARA CENAS COMPLEMENTARIAS AL MENU**

Platos	Comida	Cena
1.º	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
2.º	 Carne	 Pescado o huevo
	 Huevo	 Carne blanca o pescado
	 Pescado	 Huevo o carne blanca
	 Legumbre	 Carne blanca, pescado o huevo
Guarnición del 2.º	 Pasta, arroz, patata o legumbre	 Hortaliza
	 Hortaliza	 Pasta, arroz, patata o legumbre
Postre	 Fruta fresca o lácteo	 Fruta fresca