













































COMEDOR MES DE ABRIL DE 2026

Fecha	Menú
Lunes 6	Macarrones integrales con salsa de tomate casera y bonito. Tortilla francesa con ensalada LTC. Manzana    
Martes 7	Lentejas estofadas(ajo puerro, zanahoria, pimientos y cebolla).Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada LTC.Plátano 
Miércoles 8	Crema de verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y puerro). Fritos de merluza con tomate, cebolla y AOVE. Pera   
Jueves 9	Sopa de fideos casera. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de tomate. Mandarina  
Viernes 10	Arroz integral con champiñones y guisantes. Revuelto de espinacas. Fresas.  
Lunes 13	Menestra de verduras. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada LTC. Fresas  
Martes 14	Crema de calabaza. Tortilla de queso con tomate, maíz y AOVE. Naranja.   
Miércoles 15	Arroz marinero. Anillas de calamar con ensalada LTC. Mandarina   
Jueves 16	Fabas con verduras(ajo puerro, zanahoria, pimientos y cebolla). Costillas al horno con tomate, cebolla y AOVE.Plátano 
Viernes 17	Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo cocido. Tortilla de patata. Manzana.   
Lunes 20	Lentejas estofadas (ajo puerro, zanahoria, pimientos y cebolla). Tortilla francesa con ensalada LTC. Piña  
Martes 21	Ensalada campera (patatas, bonito, tomat y cebolla). Albóndigas caseras con ensalada LTC. Fresas   
Miércoles 22	Guisantes con jamón. Bacalao al horno con patata cocida. Plátano 
Jueves 23	Arroz integral con pisto y huevos fritos. Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo cocido). Naranja   
Viernes 24	Repollo con refrito. Pollo al horno con ensalada LTC. Yogur natural  
Lunes 27	Espaguetis integrales con verduras (pimientos,puerro,cebolla. Revuelto de setas y gambas con ensalada LTC. Manzana  
Martes 28	Ensalada de judías verdes. Filete de jamón a la plancha. Fresas 
Miércoles 29	Garbanzos con verdura (ajo puerro, zanahoria, pimientos y cebolla). Lenguado en salsa verde con tomate, maíz y AOVE. Naranja  
Jueves 30	Pizza casera. Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, bonito y huevo cocido). Macedonia de frutas casera    

LTC: Lechuga, Tomate y Cebolla **AOVE:** Aceite de Oliva Virgen Extra

Todos los platos están elaborados con **sal yodada** y **aceite de oliva virgen extra**. **Los lunes, miércoles y viernes, se introducirá pan integral**. El menú podrá sufrir variaciones, en función de la disponibilidad de alimentos u otros cambios.

La bebida será agua del grifo servida en jarras de acero inoxidable, con fácil acceso en el centro de la mesa (excepto los días que, por problemas de suministro, se realizará en botellas).

Anexo II. Orientaciones para las cenas complementarias con el menú de mediodía

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortaliza
	Hortaliza	Pasta, arroz, patata o legumbre
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca

Alérgenos alimentario

