

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****02****LUNES DE PASCUA****03**

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur de proximidad

04

Judías blancas ecológicas estofadas
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada

05

Brócoli con patata
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

06

Sopa de pistones
Tamoncitos de pollo a las finas hierbas
Patatas chips
Fruta fresca de temporada

09

Judías verdes salteadas con jamón dulce
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada

10

Ensalada de garbanzos con huevo
Butifarra
Cebolla al horno
Fruta fresca de temporada

11

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Patata al horno
Fruta fresca de temporada

12

"Fideuà"
Tortilla a la francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada

13

Lentejas ecológicas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Lácteo

16

Ensalada de pasta tricolor
Tortilla de jamón dulce
Calabacín rebozado
Fruta fresca de temporada

17

Judías blancas ecológicas estofadas
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de proximidad

18

Verdura tricolor
Pollastre al horno con cebolla i pimiento
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

19

Sopa de ave con arroz
Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca de temporada

20

Crema de calabacín y puerro
Asado de lomo con champiñones
Fruta fresca de temporada

23**SAN JORDI**

Arroz con salsa de tomate
Escalope de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

24

Garbanzos ecológicos con patatas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada

25

Sopa de fideos ecológicos
Bacalao al horno
Chanfaina
Melocotón en almíbar

26

Judías verdes con patatas, huevo y atún
Salchichas de ave
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada

27

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de proximidad

30**LIBRE DISPOSICIÓN**

¡Practica salud!

Desde 1950, el Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En una buena ocasión para acordarnos de la importancia de seguir una alimentación equilibrada, variada y completa, basada en alimentos frescos y de temporada. Y no nos olvidemos de la actividad física, esencial para el mantenimiento y mejora de la salud ¡a cualquier edad!

Los nísperos son especialmente ricos en potasio, un mineral muy bueno para la salud de nuestros músculos. También nos ayudan a cuidar de la vista, piel y cabellos, debido a su aporte en vitaminas A y C. La época de mejor consumo de esta fruta tan refrescante son los meses de abril y mayo, así que... ¡a disfrutar!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+
+	+

