

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

02

**LUNES DE PASQUA**

03

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

04

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

05

Brócoli con patata  
Tortilla a la francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

06

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

09

Judía verde con patata  
Pechuga de pollo a la plancha  
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 con zanahoria  
Merluza al horno  
Patata al horno  
Fruta fresca de temporada

12

Fideuá  
Tortilla a la francesa  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca de temporada

13

Lentejas ecológicas con verduras  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sin lactosa

16

Ensalada de pasta tricolor con lechuga y atún  
Tortilla a la francesa  
Calabacín a la plancha  
Fruta fresca de temporada

17

Judías blancas ecológicas estofadas  
Pescado a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur sin lactosa

18

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

19

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

20

Crema de calabacín y puerro (sin lácteo)  
Asado de lomo con champiñones  
Fruta fresca de temporada

23

**SANT JORDI**  
Arroz con salsa de tomate  
Escalopa de ternera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

24

Garbanzos ecológicos con patata  
Pechuga de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta fresca de temporada

25

Sopa de fideos ecológicos  
Bacalao al horno  
Sanfaina  
Melocotón en almíbar

26

Judía verde con patata, huevo y atún  
Salchichas de abe  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca de temporada

27

Lentejas ecológicas con verduras  
Tortilla con patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur sin lactosa

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 ya 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

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

