

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
752,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:46,2g - HC:53,6g
AGS:5,2g - Azúcares:20,6g - Sal:1,9g

04

Judías blancas ecológicas estofadas
Bacalao a la andaluza
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada
665,8Kcal - Prot:37,8g - Lip:17,6g - HC:77,4g
AGS:2,4g - Azúcares:18,9g - Sal:2,5g

05

Brócoli con patata
Tortilla de queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada
570,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:25,5g - HC:50,8g
AGS:7,4g - Azúcares:19,0g - Sal:2,2g

06

Sopa de pistones
Limoncitos de pollo a las finas hierbas
Patatas chips
Fruta fresca de temporada
643,9Kcal - Prot:36,2g - Lip:21,2g - HC:73,0g
AGS:6,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,9g

09

Judías verdes salteadas con jamón dulce
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada
575,5Kcal - Prot:16,3g - Lip:26,8g - HC:62,0g
AGS:5,1g - Azúcares:21,0g - Sal:2,4g

10

Ensalada de garbanzos con huevo
Butifarra
Cebolla al horno
Fruta fresca de temporada
716,6Kcal - Prot:30,8g - Lip:36,3g - HC:60,3g
AGS:9,2g - Azúcares:21,5g - Sal:5,6g

11

Arroz tres delicias
Merluza al horno
Patata al horno
Fruta fresca de temporada
659,0Kcal - Prot:31,2g - Lip:11,7g - HC:103,0g
AGS:2,1g - Azúcares:16,6g - Sal:1,5g

12

"Fideuà"
Tortilla a la francesa
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada
647,7Kcal - Prot:27,5g - Lip:24,5g - HC:74,3g
AGS:5,3g - Azúcares:17,8g - Sal:2,7g

13

Lentejas ecológicas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Lácteo
693,4Kcal - Prot:45,5g - Lip:18,9g - HC:79,4g
AGS:5,7g - Azúcares:19,2g - Sal:2,0g

16

Ensalada de pasta tricolor
Tortilla de jamón dulce
Calabacín rebozado
Fruta fresca de temporada
688,3Kcal - Prot:25,5g - Lip:28,2g - HC:78,7g
AGS:5,3g - Azúcares:18,1g - Sal:2,1g

17

Judías blancas ecológicas estofadas
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de proximidad
706,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:20,0g - HC:97,5g
AGS:3,8g - Azúcares:26,8g - Sal:2,7g

18

Verdura tricolor
Pollastre al horno con cebolla i pimiento
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada
618,6Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,1g - HC:59,7g
AGS:5,2g - Azúcares:22,1g - Sal:1,8g

19

Sopa de ave con arroz
Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y pepino
Fruta fresca de temporada
405,2Kcal - Prot:21,9g - Lip:5,2g - HC:64,0g
AGS:0,9g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g

20

Crema de calabacín y puerro
Asado de lomo con champiñones
Fruta fresca de temporada
503,5Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,6g - HC:56,3g
AGS:4,0g - Azúcares:22,6g - Sal:1,5g

23
SAN JORDI

Arroz con salsa de tomate
Escalope de ternera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada
921,8Kcal - Prot:32,2g - Lip:39,9g - HC:104,4g
AGS:12,6g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g

24

Garbanzos ecológicos con patatas
Pechuga de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada
602,9Kcal - Prot:36,8g - Lip:17,4g - HC:67,2g
AGS:2,7g - Azúcares:17,9g - Sal:2,4g

25

Sopa de fideos ecológicos
Bacalao al horno
Chanfaina
Melocotón en almíbar
489,7Kcal - Prot:29,7g - Lip:7,6g - HC:72,0g
AGS:0,9g - Azúcares:26,3g - Sal:1,9g

26

Judías verdes con patatas, huevo y atún
Salchichas de ave
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada
556,5Kcal - Prot:27,1g - Lip:20,7g - HC:58,9g
AGS:4,8g - Azúcares:20,7g - Sal:3,5g

27

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur de proximidad
684,6Kcal - Prot:32,5g - Lip:26,2g - HC:74,1g
AGS:6,3g - Azúcares:21,8g - Sal:2,0g

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

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

