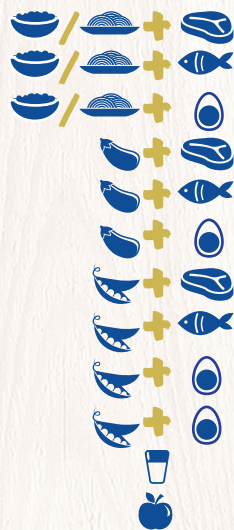


## recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

### ALMUERZO



### CENA



## este mes

### La primavera la sangre altera

Los colores y la buena luz que nos trae la primavera nos invita a salir de casa y a disfrutar de nuevos olores y sabores que salen de la cocina. Los alimentos que nos da la estación nos llenarán de vitaminas. Nutrirse con productos frescos es siempre básico, pero en estos meses además puede ser delicioso. Verduras, frutas, peces y legumbres están en su mejor momento.

**Frutas:** fresas, peras, cerezas, manzanas, plátanos, frambuesas, ciruelas, piñas, nísperos, albaricoques... Alimentos con tonos rojos y anaranjados, por su alto contenido en vitamina y betacarotenos, necesarios para nuestra salud en esta época del año previa a verano.

**Verduras:** guisantes, brécol, coliflor, puerros, calabacín, pimientos, acelgas, alcachofas, espárragos, espinacas, gran variedad de lechugas...

Tartaletas variadas

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/aperitivos/tartaletas-variadas-29643.html>

Timbal de patata con pimiento y bacalao

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/timbales-patata-pimiento-bacalao-33825.html>

**Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:**

Viernes santo / Lunes de pascua

## 10 meses causas



### ¡Deberíamos reír más!

La risa mejora la salud. Tiene muchos efectos beneficiosos: alivia el dolor, potencia la creatividad y ayuda a combatir virus y bacterias.





De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALÉRGICOS de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

**K** Energía (kcal) **P** Proteína  
**H** Hidratos de carbono **L** Lípidos





	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1ª SEMANA			Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas (S)		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)
			Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)		Bacalao al horno (P)		Huevos duros con base de tomate (H)		Lomo al horno en su jugo		V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas
			Variedad de ensalada		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria		609,4 125,5 43,1 38,3
			Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas
											789,8 144,1 57,2 56,8
2ª SEMANA	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		INFANTIL (2-6 años)
			Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacín (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno (S)		V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas
			Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		577,4 84,2 30,9 29,6
Fruta de temporada				Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas
											783,6 101,5 40,5 46,4
3ª SEMANA	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas (S)		Crema de brócoli, cebolla y patata				INFANTIL (2-6 años)
			Jamoncitos de pollo al horno		Salmón a horno (P)		Filete de pavo a la provenzal			V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas	
			Salsa de naranja y verduras		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz			604,5 76,2 22,5 23,9	
Fruta de temporada				Yogurt (L)		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)			
											V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas
											788,9 85,4 29,4 37,2
4ª SEMANA	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)		Espirales (G,H*) con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)		INFANTIL (2-6 años)
			Bacalao al horno (P) con pimentón		Tortilla de patatas (H)		Escalopa de pollo (G,L)		Filete de merluza al horno (P)		V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas
			Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso (L)		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		606,1 92,7 33,7 28,5
Fruta de temporada				Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
											V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas
											782,6 102,8 44,5 43,8

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL





NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación  
saludable







	MARTES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7 30	JUEVES	8 31	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO	
4ª SEMANA			Macarrones con aceite de oliva y oregano		Arroz con verditas		Judías pintas guisadas		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva		INFANTIL (2-6 años)	
			Fingers de pescado		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Salmón al horno		V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas	
			Lechuga, zanahoria y tomate		Lechuga, tomate y maíz		Tomate aliñado		Lechuga, pepino y zanahoria		604,9 131,9 39,8 36,2	
			Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
										V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas		
										792,7 86,4 31,9 35,6		
										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
2ª SEMANA	Sopa de verduritas Tortilla de calabacín Mezcla de setas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con pasta		INFANTIL (2-6 años)	
			Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas	
			Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		591 87,3 32,8 29,5	
			Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
										V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas		
										783,4 109 41,5 45,6		
										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
3ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, ceba y patata				INFANTIL (2-6 años)	
			Tortilla de patatas		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal				V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas	
			Salsa de naranja y verduras		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz				602,2 73,9 21,8 25,2	
			Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada				Fruta de temporada	
										V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas		
										783,4 82,6 32,8 36,4		
										ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras		INFANTIL (2-6 años)	
			Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patata		Colas de rape al horno		Filete de merluza al horno		V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas	
			Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		585,6 91,4 31 27,2	
			Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)	
										V. Energéti H. de Carb  Proteína Grasas		
										743,8 94,7 39,8 42		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCIDO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL





NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





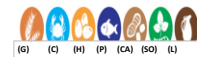


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA			Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva	
			Fingers de pollo		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Lomo al horno en su jugo	
			Verduras guisadas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria	
			Fruta de temporada		Yogurt				Fruta de temporada	
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	Sopa de verduritas con pasta (S/G)		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta (S/G)	
	Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno	
	Mezcla de setas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	Borrajás con patata		Arroz con alcachofa		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, cebolla y patata			
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Jamoncitos de pollo al horno		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal			
	Lechuga y zanahoria		Salsa de naranja y verduras		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Pasta S/G con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
	Salchichas de carne mixta al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Pollo rebozado con harina de maíz		Filete de merluza al horno	
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de lechugas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	




EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



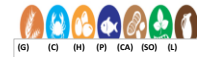


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA			Macarrones con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva	
			Fingers de pollo		Bacalao al horno		Huevos duros con base de tomate		Lomo al horno en su jugo	
			Verduras guisadas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria	
			Fruta de temporada		Yogurt de soja				Fruta de temporada	
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	Sopa de verduritas con pasta		Lentejas guisadas con verduritas		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta	
	Bistec de pollo al horno		Bacalao al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno	
	Mezcla de setas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	Borrajás con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata			
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Jamoncitos de pollo al horno		Salmón al horno		Filete de pavo a la provenzal			
	Lechuga y zanahoria		Salsa de naranja y verduras		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada			
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
1ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras	
	Salchichas de carne mixta al horno		Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo sin leche		Filete de merluza al horno	
	Patata horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso (S/L)		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y AÑAJADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL






NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





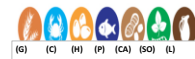


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA			Macarrones con aceite de oliva y oregano Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
			LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15
2ª SEMANA	Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con alcachofas Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Salmón a horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		 	
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	




EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



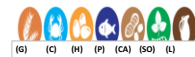


	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
4ª SEMANA			Macarrones con aceite de oliva y oregano		Arroz con verduritas		Judías pintas guisadas		Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva	
			Fingers de pollo		Salchichas al horno		Huevos duros con salsa de tomate		Lomo al horno en su jugo	
			Verduras guisadas		Lechuga, tomate y maíz		Fruta de temporada		Lechuga, pepino y zanahoria	
			Fruta de temporada		Yogurt				Fruta de temporada	
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	Sopa de verduritas		Lentejas guisadas con verduras		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta	
	Bistec de pollo al horno		Filete de pavo al horno		Tortilla de calabacín		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno	
	Mezcla de setas		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	Borrajás con patata		Arroz con alcachofas		Garbanzos con verduritas		Crema de brócoli, cebolla y patata		 	
	Hamburguesa de ternera a la plancha		Jamoncitos de pollo al horno		Lomo al horno		Filete de pavo a la provenzal			
	Lechuga y zanahoria		Salsa de naranja y verduras		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz			
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada			
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
1ª SEMANA	Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva		Judías blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)	
	Salsichas de carne mixta al horno		Pollo al horno con pimentón		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Tortilla francesa	
	Patata horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
 Y ACEITE ALTO OLEICO  
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



01 428 222  
 TUBO, CALIDAD Y INICIATIVA  
 LUGAR PARA CRECER  
 C/El Estero, s/n 41010