serunion educa

MENÚ ABRIL 2019

CEIP SAN FERNANDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 *Crema de verduras* *Tortilla de patata y rodaja de tomate* *Fruta fresca* *560,6Kcal - Prot:14,1g - Lip:18,9g - HC:77,1g* *ecomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura /Yogur*	**2** *Garbanzos estofados* *Limanda son salsa de zanahoria* *Fruta fresca* *467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g – HC:62,1g* *omendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz /Yogur*	**3** *Macarrones con tomate* *Jamoncitos de pollo al horno* *Fruta fresca* *655,0Kcal - Prot:37,1g - Lip:20,4g – HC:77,6g* *comendación de cenas: Verdura / Pescado con patata / Yogur*	**4** *Alubias con zanahoria* *Merluza al horno con ensalada* *Yogur* *546,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:13,9g - HC:68,3g* *omendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con pasta / Fruta*	**5** *Porrusalda* *Lomo a la riojana* *Fruta fresca* *527,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,4g – HC:65,1g* *omendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Yogur*
8 *Arroz con salsa de tomate* *Tortilla francesa con queso y ensalada* *Fruta fresca* *l: 412,05 Lípidos: 13,36 Prot: 18,90 HC: 51,38* *omendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo*	**9** *Lentejas con verduras* *Fogonero en salsa verde* *Yogur* *467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g – HC:62,1g* *omendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz /Yogur*	**10** *Judías verdes salteadas* *Lomo asado al ajillo con pimientos asados* *Fruta fresca* *l: 579,10 Lípidos: 20,52 Prot: 22,60 HC: 70,82* *ecomendación de cenas: Pasta / Huevo con verduras/ Lácteo*	**11** *Patatas a la riojana* *Merluza al horno con rodaja de tomate* *Fruta fresca* *l: 782,50 Lípidos: 37.10 Prot: 29,12 HC: 74,21* *comendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta*	**12** *Sopa de maravilla* *Estofado de ave con zanahoria baby* *Fruta* *al: 582,20 Lípidos: 19,80 Prot: 18,78 HC: 76,20* *ecomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo*
15 *Crema de puerros* *Albóndigas en salsa* *Fruta* *l: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38* *Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verduras/ Fruta*	**16** *Alubias con hortalizas* *Abadejo con fritada y ensalada* *Fruta* *al: 549,70 Lípidos: 11,60 Prot: 30,52 HC: 71,53* *Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con patatas/ Lácteo*	**17** *Arroz tres delicias* *Estofado de ternera a la jardinera* *Fruta* *l: 851,20 Lípidos: 37,58 Prot: 36,40 HC: 87,40* *omendación de cenas: Verdura crema/Pescado con pasta / Lácteo*	**18** *FESTIVO*	**19** *FESTIVO*
22 *NO LECTIVO*	**23** *NO LECTIVO*	**24** *NO LECTIVO*	**25** *NO LECTIVO*	**26** *NO LECTIVO*
29 *Lentejas con Verduras* *Merluza a la gallega* *Fruta fresca* *530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g – HC:74,4g* *Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata /Lácteo*	**30** *Judías verdes salteadas* *Pollo asado al limón* *Ensalada de tomate* *Yogur* *526,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,6g - HC:44,0g* *Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con pasta / Fruta*			HÁBITOS SALUDABLES PAN INTEGRAL LOS JUEVES