

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Abril 2025

Joaquín Costa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. <b>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Limanda rebozada con patatas dado Fruta y <b>pan integral</b></p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>2</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.072/735 GT:20 GS:4 HC:71 AZ:28 PROT:25 SAL:2</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana Albóndigas con tomate Yogur y <b>pan integral</b></p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1</p>	<p><b>4</b></p> <p>Spaguetis con atún y salsa de tomate Contramuslo de Pollo deshuesado al chilindrón Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:3.319/794 GT:57 GS:3 HC:121 AZ:29 PROT:29 SAL:3</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>7</b></p> <p>Arroz con tomate y verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:129 AZ:26 PROT:19 SAL:2</p>	<p><b>8</b></p> <p>Guiso de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y <b>pan integral</b></p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1</p>	<p><b>9</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Lomo adobado la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1</p>	<p><b>10</b></p> <p>Guiso de lentejas con manzana Merluza rebozada con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y <b>pan integral</b></p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de pasta Pechugas empanadas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>14</b></p> <p><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>21</b></p> <p><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>VACACIONES SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Libritos de lomo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y <b>pan integral</b></p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín Canelones de carne gratinados Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>28</b></p> <p>Arroz hortelano con tiras de pollo y con verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>	<p><b>29</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Libritos de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y <b>pan integral</b></p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.331/797 GT:45 GS:6 HC:133 AZ:38 PROT:51 SAL:1</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa minestrone Jamoncitos de pollo al horno patatas dado Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>				

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)