

MENÚ ABRIL 2024

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada verde variada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Fideos a la cazuela con verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada verde variada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta integral con tomate frito casero</p> <p>Merluza al horno con limón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>DIA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Lentejas guisadas con verduras y boniato</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz salteado con verduras</p> <p>Dados de pollo en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p>
Fruta fresca de temporada con una porción de queso	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de queso con ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Dados de ternera en salsa de champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>DIA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Garbanzos guisados con verduras y dados de patata</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Pasta integral con salsa suave de quesos</p> <p>Bacalao marinado a las finas hierbas al horno con ensalada verde variada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz integral con sofrito de tomate casero</p> <p>Pollo en salsa con ensalada verde variada</p> <p>Fruta de temporada</p>
Fruta fresca de temporada con una porción de queso	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
<p>DIA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>Crema de verduras (<i>judías verdes, patata y zanahoria</i>)</p> <p>Lentejas guisadas con arroz y verduras de temporada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz integral a la milanesa</p> <p>Pollo guisado con zanahoria, patata y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Merluza al horno con toque de ajo y perejil y ensalada verde variada</p> <p>Fruta de temporada</p>
Fruta fresca de temporada con una porción de queso	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
<p>Vichyssoise</p> <p>Tortilla de jamón york con ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno con toque de limón y ensalada verde variada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de cocido (garbanzos y pasta integral)</p> <p>Cocido completo (pollo, patata, zanahoria y garbanzos)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Pasta integral con boloñesa de ternera</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz blanco con tomate frito casero</p> <p>Merluza a la romana con ensalada verde</p> <p>Fruta de temporada</p>
Fruta fresca de temporada con una porción de queso	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<p>Espaguetis integrales con salsa de quesos</p> <p>Tortilla francesa con ensalada verde</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Arroz caldoso con pescado y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	FESTIVO		CERRADO
Fruta fresca de temporada con una porción de queso	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada			

La fruta que se sirve es de temporada. Todos los menús se cocinan con aceite de oliva virgen extra. Hemos trabajado conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecer la máxima calidad dietética de nuestros menús.

DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vaso de leche entera con cereales sin azúcar	Vaso de leche entera y pan tostado con aceite de oliva virgen extra	Vaso de leche entera con Bizcocho de plátano y dátiles casero	Vaso de leche entera con galletas de avena caseras	Vaso de leche entera y pan tostado con aceite de oliva virgen extra y tomate

MEDIA MAÑANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Bizcocho de plátano y dátiles casero	Fruta de temporada / Galletas de avena caseras

MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada con pan y porción de queso con pan	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole casero	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar

ESCUELA INFANTIL

La fruta y verdura que se sirve en el centro es de temporada. Los desayunos se sirven de 7 a 8.30h (según hora de entrada), los almuerzos de media mañana a las 10h y las meriendas a las 15h. Hemos trabajado junto con la Consultora Nutricional Cesnut para ofrecerla máxima calidad dietética de nuestros menús.

MENÚ TRITURADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes y calabaza) Pescado blanco	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes y calabaza) Pollo	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes y calabaza) Pescado blanco	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes y calabaza) Pavo	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes y calabaza) Ternera
Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada

* Se servirán verduras y hortalizas de temporada y según introducción de los/las usuarios/as

** La fuente de proteína se servirá según introducción de los/las usuarios/as

le petit ITAF

ESCUELA INFANTIL

La fruta y verdura que se sirve en el centro es de temporada. Los desayunos se sirven de 7 a 8.30h (según hora de entrada), los almuerzos de media mañana a las 10h y las meriendas a las 15h. Hemos trabajado junto con la Consultora Nutricional Cesnut para ofrecerla máxima calidad dietética de nuestros menús.