



# MENÚ ABRIL 2023

## COLEGIO PRIVADO NTRA. SRA. DE FATIMA



¡Visita nuestra web para ver las recomendaciones de cenas!

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>SEMANA DEL 10 AL 14</b></p> <p>(esta semana hay de fruta: manzana, naranja y pera)</p>	<p>Con el menú se ofrece agua todos los días.</p> <p><b>LEYENDA DE COLORES:</b>  <b>PLATO ECOLÓGICO</b>  <b>PLATO DE TEMPORADA</b>  <b>PLATO INTEGRAL</b></p>	<p><b>12651 - PASTA INTEGRAL CON TOMATE (1, 3)</b></p> <p>27401 - PECHUGA DE POLLO A LA VILLARROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:2, 3, 4, 14)            80320 - JUDIAS VERDES SALTEADAS            GELATINA DE SABORES            PAN BLANCO (1)            KCal:753 Gr.:22 HC:109 Pro: 16</p>	<p>14103 - PURE DE CALABACIN</p> <p>21410 - MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE CEBOLLA Y ZANAHORIA (4)            80218 - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>  <b>PAN INTEGRAL (1)</b>            KCal:523 Gr.:15 HC:73 Pro: 18</p>	<p><b>11401 - GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS</b></p> <p>23505 - CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6)            80215 - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>            PAN BLANCO (1)            KCal:707 Gr.:25 HC:86 Pro: 31</p>	<p><b>15113 - ARROZ GUISADO CON GUISANTES Y HORTALIZAS</b></p> <p>22101 - HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y TOMATE (3, 4)            80209 - ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>            PAN BLANCO (1)            KCal:756 Gr.:21 HC:111 Pro: 25</p>
<p><b>SEMANA DEL 17 AL 21</b></p> <p>(esta semana hay de fruta: manzana, plátano, naranja y pera)</p>	<p><b>11303 - LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (Tr.:1)</b></p> <p>21403 - MERLUZA AL HORNO (4)            80201 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>            PAN BLANCO (1)            KCal:700 Gr.:22 HC:82 Pro: 33</p>	<p>13701 - BROCOLI REHOGADO</p> <p>23401 - MAGRO DE CERDO GUISADO CON SALSA DE TOMATE</p> <p><b>80328 - ARROZ INTEGRAL</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>            PAN BLANCO (1)            KCal:618 Gr.:20 HC:78 Pro: 22</p>	<p>11203 - JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS</p> <p>22201 - TORTILLA DE PATATA (3)            80215 - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR (7)  <b>PAN INTEGRAL (1)</b>            KCal:578 Gr.:20 HC:60 Pro: 30</p>	<p>12702 - SOPA DE LLUVIA (1)(Tr.:3)</p> <p>25504 - POLLO ASADO</p> <p>80004 - PATATA ASADA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>            PAN BLANCO (1)            KCal:688 Gr.:25 HC:84 Pro: 26</p>	<p><b>14102 - PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA</b></p> <p>21705 - SOLLA REBOZADA (1, 3, 4)            80218 - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>            PAN BLANCO (1)            KCal:594 Gr.:22 HC:68 Pro: 25</p>
<p><b>SEMANA DEL 24 AL 28</b></p> <p>(esta semana hay de fruta: naranja, manzana, pera y plátano)</p>	<p><b>12400 - ESPAGUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y OREGANO (1, 3)</b></p> <p>21409 - MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN (4)            80218 - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>            PAN BLANCO (1)            KCal:632 Gr.:16 HC:97 Pro: 21</p>	<p>13302 - JUDIAS VERDES REHOGADAS</p> <p>23201 - HAMBURGUESA AL HORNO (1, 6, 12)            80209 - ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>            PAN BLANCO (1)            KCal:546 Gr.:20 HC:69 Pro: 17</p>	<p>16240 - PATATAS GUISADAS CON MAGRO DE CERDO</p> <p>25105 - FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)            80201 - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>  <b>PAN INTEGRAL (1)</b>            KCal:716 Gr.:21 HC:94 Pro: 27</p>	<p><b>11402 - GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO</b></p> <p>22201 - TORTILLA DE PATATA (3)            80218 - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>            PAN BLANCO (1)            KCal:807 Gr.:28 HC:96 Pro: 32</p>	<p>11507 - JUDIAS PINTAS GUISADAS CON ARROZ BLANCO</p> <p>27201 - EMPANADILLAS DE ATÚN (1, 4)(Tr.:2, 3, 6, 7, 14)            80215 - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA            BIZCOCHO CASERO (1, 3, 7, 8)            PAN BLANCO (1)            KCal:762 Gr.:34 HC:88 Pro: 18</p>

1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5-Cacahuetes 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr-Trazas

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición y según las recomendaciones de consumo mensual de alir

Usuario Web Alirsa.com: fatima - Contraseña: acvF002