

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LO LARGO DEL DÍA

**COMIDA**  
35%

En Serunion nuestro principal objetivo es alimentar a los niños y niñas con una cocina variada, equilibrada, tradicional y mediterránea, siguiendo el calendario de temporada de las frutas, verduras y hortalizas.

Utilizamos las mejores materias primas, primeras marcas y contamos con proveedores de alimentos de proximidad que garantizan la calidad de nuestros platos, y los cocinamos con el sabor y textura adecuados para los diferentes grupos de edad.

Nuestros menús cumplen las frecuencias de consumo de los grupos de alimentos en función de cada etapa de crecimiento, y se adaptan a las diferentes intolerancias y alergias alimentarias\*.

Media mañana



Desayuno en casa

Se recomienda hacer 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 complementarias (media mañana y merienda). De esa manera se repartirán adecuadamente la energía y los nutrientes que nuestro organismo necesita a lo largo del día.

**MERIENDA**  
10%

La merienda complementa los aportes de nutrientes del desayuno, la comida y la cena.

Los alimentos más recomendables son los cereales y derivados, los lácteos y/o la fruta fresca y los frutos secos.

No debemos abusar de la bollería industrial, los zumos envasados y otras bebidas azucaradas.

**CENA**  
30%

Con nuestro recomendador de cenas te ayudamos a elegir la mejor opción de cena en función de lo que tus hijos hayan comido en el cole.

## RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	CENA
pasta/arroz + carne	verdura + pescado
pasta/arroz + pescado	verdura + huevo
pasta/arroz + huevo	verdura + carne
verdura + carne	pasta/arroz + pescado
verdura + pescado	pasta/arroz + huevo
verdura + huevo	pasta/arroz + carne
legumbres + carne	verdura + pescado
legumbres + pescado	verdura + huevo
legumbres + huevo	verdura + carne
fruta	lácteo
lácteo	fruta

**DESAYUNO**  
25%

El desayuno es esencial para el rendimiento escolar de los niños y niñas.

Se puede repartir el desayuno en 2 ingestas, la primera y más importante en casa y la segunda a media mañana, durante el recreo.

Un DESAYUNO COMPLETO consta de:

### FRUTA

Entera o troceada, principalmente de temporada.



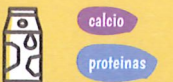
### CEREAL

Pan, cereales de desayuno bajo en azúcares, tostadas, tortitas de cereales, etc.



### LÁCTEO

Leche, yogurt natural, queso, etc.



serunion educa



\* Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**1**

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
 Verduras asadas (calabacín,berenjena,  
 Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde,  
 cebolla, tomate, zanahoria, ajo)  
 Arroz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**2**

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim,  
 tomate, cebolla)  
 Acelgas salteadas con patata (patata, cebolla,  
 Tortilla francesa  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**3**

Paella de verduras y pollo  
 (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
 Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi  
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**4**

Alubias blancas estofadas con verduras y  
 chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
 Judías verdes con patatas salteadas  
 Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas  
 (guisante,jud.verd,patata)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**5**

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
 Menestra de verduras al vapor (zanah,  
 Caballa al horno (ajo, pimentón)  
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**8**

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
 Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)  
 Lomo de sajonia al horno  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**9**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo,  
 pimiento)  
 Verduras asadas (berenjena,  
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**10**

Crema de verdura con picatostes  
 (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa  
 Brócoli salteado (cebolla, aceite)  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**11**

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
 Guisantes salteados (ajo, aceite)  
 Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina  
 de maíz,zumo de naranja,aceite de  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**12**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
 cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Repollo rehogado  
 Cocido completo  
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
 Fruta fresca y natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**15**

Arroz con verduras (calabacín, zanah,  
 tomate, cebolla)  
 Alcachofas salteadas (aceite, ajo)  
 Caballa con salsa de tomate (tomate,  
 cebolla)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**16**

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
 Menestra de verduras al vapor (j.verde, coliflor,  
 Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
 con cous cous  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**17**

Garbanzos estofados con verduras  
 (calabaza, patata, pim.cebolla)  
 Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún,  
 Burguer meat a la plancha  
 Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**18**

Espirales a la napolitana (tomate, zanah,  
 cebolla, orégano)  
 Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)  
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**19**

Alubias estofadas con verduras (patata, pim,  
 tomate, cebolla)  
 Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi  
 Huevos cocidos con tomate( Tomate natural  
 triturado,zanahoria, cebolla)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj  
 Fruta fresca y yogur  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**22**

Crema de calabaza (calabaza, zanah,  
 cebolla, patata)  
 Calabaza asada  
 Magro de cerdo estofado (pim, cebolla,  
 tomate) con zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**23**

Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla,  
 tomate)  
 Guisantes salteados (aceite, ajo)  
 Limanda con salsa de limón(harina de  
 maíz,aceite,limón)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**24**

Lentejas estofadas con verduras (patata,  
 pim, tomate, cebolla)  
 Coliflor al vapor con mahonesa  
 Tortilla de patata y cebolla  
 Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de poll  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**25**

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla,  
 pim)  
 Champiñón salteado (ajo, aceite)  
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
 Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**26**

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla,  
 cerdo , puerro, ternera, ...)  
 Repollo rehogado  
 Cocido completo  
 (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo  
 ,ternera,chorizo)  
 Fruta fresca y natillas  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**29**

Coditos a la napolitana (tomate trozos,  
 zanah, cebolla, orégano)  
 Zanahorias baby rehogadas  
 Medallón de salmón al horno  
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**30**

Alubias blancas con chorizo (tomate, cebolla,  
 pim.rojo y verde, zanah)  
 Verduras asadas (berenjena,  
 Contramuslo de pollo en salsa con verduritas(  
 guisantes, judía verde, patata)  
 Fruta fresca  
 Pan blanco/Pan integral y agua

**31**

**32**

**33**

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

2

Triturado de huevo, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de pollo, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

8

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

15

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado blanco zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de huevo, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

22

Triturado de magro, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de pescado blanco, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

26

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

29

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pollo, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

2

Triturado de pavo, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de pollo, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

8

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

15

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado blanco zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de cerdo, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

22

Triturado de magro, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de pescado blanco, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

26

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

29

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pollo, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

2

Triturado de huevo, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de pollo, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

8

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de huevo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

15

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado blanco zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de huevo, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

22

Triturado de magro, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de pescado blanco, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de huevo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

26

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

29

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pollo, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Triturado de pollo, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

2

Triturado de pavo, alubias, zanahoria, puerro

Triturado de fruta fresca

3

Triturado de pescado blanco con calabaza, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

4

Triturado de pollo, lentejas, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

5

Triturado de pescado azul, calabacín, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

8

Triturado de magro, lentejas con zanahoria y judías verdes

Triturado de fruta fresca

9

Triturado de pescado blanco, arroz, calabacín y calabaza

Triturado de fruta fresca

10

Triturado de pavo, zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

11

Triturado de pescado azul, puerro, calabaza y patata

Triturado de fruta fresca

12

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

15

Triturado de pescado azul con zanahoria, judías verdes y arroz

Triturado de fruta fresca

16

Triturado de pollo con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

17

Triturado de ternera, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

18

Triturado de pescado blanco zanahoria, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

19

Triturado de cerdo, alubias, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

22

Triturado de magro, judía verde, zanahoria y patata

Triturado de fruta fresca

23

Triturado de pescado blanco, patata, calabacín y puerro

Triturado de fruta fresca

24

Triturado de pavo, lentejas, calabacín y zanahoria

Triturado de fruta fresca

25

Triturado de pescado blanco, zanahoria, puerro y arroz

Triturado de fruta fresca

26

Triturado de pollo, garbanzo, zanahoria y calabacín

Triturado de fruta fresca

29

Triturado de pescado azul, con calabaza, puerro y patata

Triturado de fruta fresca

30

Triturado de pollo, alubias, zanahoria y puerro

Triturado de fruta fresca

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Garbanzos estofados con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Merluza al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante, jud. verd, patata)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

5

Macarrones sin gluten con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

8

Alubias blancas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

10

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

11

Espaguetis sin gluten con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja (cebolla, harina de trigo, zumo de naranja, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo, puerro, Cocado completo)  
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo, ternera, chorizo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan sin gluten y agua

15

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla)  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

18

Espirales sin gluten a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate (Tomate natural triturado, zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan sin gluten y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

23

Macarrones sin gluten con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Limanda con salsa de limón (harina de maíz, aceite, limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

24

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos sin gluten (fideos, cebolla, cerdo, puerro, Cocado completo)  
(garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan sin gluten y agua

29

Pasta sin gluten a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Salmón al horno con eneldo  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduras (guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan sin gluten y agua

SIN LACTOSA (Sin productos lácteos en cremas y purés, caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de todos los productos estará en constante revisión)

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jamonicos de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno(ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate y zanahoría  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,zumo de naranja,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Burguer meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Limanda con salsa de limón(harina de maíz,aceite,limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Salmón al horno con eneldo  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas( guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1  
NO LECTIVO

2  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3  
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4  
Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5  
Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno(ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10  
Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11  
Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,zumo de naranja,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

15  
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18  
Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19  
Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

22  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23  
Macarrones boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Limanda con salsa de limón(harina de maíz,aceite,limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26  
Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

29  
Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Salmón al horno con eneldo  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30  
Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas( guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

SIN HUEVO (Pastas exentas de huevo y trazas de huevo, caldos, salsas y elaboraciones naturales; el etiquetado de todos los productos estará en constante revisión)

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1  
Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)  
Albóndigas (sin alérgenos) en salsa con verduras  
Arroz en blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

2  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3  
Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4  
Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jamonicos de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5  
Macarrones sin huevo con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno(ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

8  
Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10  
Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11  
Espaguetis sin huevo con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,zumo de naranja,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12  
Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15  
Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16  
Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17  
Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18  
Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soj  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19  
Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

22  
Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23  
Macarrones sin huevo con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Limanda con salsa de limón(harina de maíz,aceite,limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24  
Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25  
Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26  
Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29  
Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Salmón al horno con eneldo  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30  
Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas( cebolla, pimiento verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Acelgas salteadas con patata (patata, cebolla, aceite)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla, patata)  
Jamoncitos de pollo en salsa con zanahoria dado salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones sin soja con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Brócoli salteado con zanahoria  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis sin soja con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja (cebolla, harina de trigo, zumo de naranja, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Morcillo de ternera  
Patata y zanahoria hervida  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Coliflor salteada (ajo, aceite)  
Ternera asada  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales sin soja a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Pisto manchego (tomate, pimiento v., pimino rojo)  
Huevos cocidos con tomate (Tomate natural triturado, zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones sin soja con tomate (cebolla, tomate, pim, ajo)  
Limanda con salsa de limón (harina de maíz, aceite, limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Coliflor al vapor  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos sin soja (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Morcillo de ternera  
Patata y zanahoria hervida  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Pasta sin soja a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Salmón al horno con eneldo  
Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento, cebolla, patata)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduras (guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno(ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,zumo de naranja,aceite de Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Burguer meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soj  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Limanda con salsa de limón(harina de maíz,aceite,limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas( guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

SIN FRUTOS SECOS, MANGO

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno(ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan.  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Créma de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,zumo de naranja,aceite de  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido cón fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca (no mango).  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Burguer meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de so  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Limanda con salsa de limón(harina de maíz,aceite,limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas( guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca (no mango)  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

SIN PESCADO, MARISCO, MOLUSCOS

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Filete de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante, jud. verd, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Morcillo de ternera  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Morcillo de ternera  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de so  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate (Tomate natural triturado, zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)  
Filete de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Pollo al ajillo (ajo, perejil)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas (guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES SIN LENTEJAS

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Garbanzos estofados con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante, jud. verd, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Alubias blancas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja (cebolla, harina de trigo, zumo de naranja, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate (Tomate natural triturado, zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pim, ajo)  
Limanda con salsa de limón (harina de maíz, aceite, limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas (guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES SIN PLÁTANO

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante, jud. verd, patata)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja (cebolla, harina de trigo, zumo de naranja, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca (no plátano) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate (Tomate natural triturado, zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca (no plátano) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pim, ajo)  
Limanda con salsa de limón (harina de maíz, aceite, limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca (no plátano) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas (guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca (no plátano)  
Pan blanco/Pan integral y agua



LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante, jud. verd, patata)  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no melocotón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja (cebolla, harina de trigo, zumo de naranja, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca (no melocotón) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate (Tomate natural triturado, zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca (no melocotón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pim, ajo)  
Limanda con salsa de limón (harina de maíz, aceite, limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca (no melocotón) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas (guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES SIN KIWI

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jamonicos de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno(ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,zumo de naranja,aceite de Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no kiwi) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Burguer meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de so  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta fresca (no kiwi) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Limanda con salsa de limón(harina de maíz,aceite,limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliv  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca (no kiwi) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas( guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca (no kiwi)  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MIÉRCOLES SIN MELÓN

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante, jud. verd, patata)  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja (cebolla, harina de trigo, zumo de naranja, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca (no melón) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate (Tomate natural triturado, zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca (no melón) y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pim, ajo)  
Limanda con salsa de limón (harina de maíz, aceite, limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca (no melón) y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas (guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca (no melón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

SIN MELOCOTÓN, MELÓN, CEREZA

MÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante, jud. verd, patata)  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro, patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja (cebolla, harina de trigo, zumo de naranja, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca\* y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate (Tomate natural triturado, zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca\* y yogur natural  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento, cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pim, ajo)  
Limanda con salsa de limón (harina de maíz, aceite, limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca\* y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas (guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca\*  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

SIN HUEVO, PROHIBIDO LECHE DE VACA (SÍ TERNERA)

MÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante, jud. verd, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones sin huevo con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno (ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim. rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro y zanahoria con picatostes  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja (cebolla, harina de trigo, zumo de naranja, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim. cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales sin huevo a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient., cebolla, tomate, ajo) con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones sin huevo con boloñesa (carne picada, cebolla, tomate)  
Limanda con salsa de limón (harina de maíz, aceite, limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Pollo al horno  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos sin huevo (fideos, cebolla, cerdo, puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos, zanahoria, codillo, pollo)  
Fruta fresca y yogur de soja  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Pasta sin huevo a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Salmón al horno con eneldo  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas (guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MÉRCOLES  
SIN PESCADO BLANCO

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO  
VIERNES

COLEGIOS  
MARIANISTAS

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Filete de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno(ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Morcillo de ternera  
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,zumo de naranja,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Morcillo de ternera  
Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y brotes de soja  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Filete de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Pollo al ajillo (ajo, perejil)  
Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Salmón al horno con eneldo  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Contra muslo de pollo en salsa con verduritas( guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES

ABRIL 2024

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

COLEGIO NTRA. SRA. DEL PRADO

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

3

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Merluza a la andaluza (harina de trigo)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

4

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Jamoncitos de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

5

Macarrones con tomate (zanah, cebolla)  
Caballa al horno(ajo, pimentón)  
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

8

Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)  
Lomo de sajonia al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca (no melocotón)  
Pan blanco/Pan integral y agua

9

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga,maíz, queso y orégano  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

10

Crema de acelgas, puerro,patata y zanahoria con picatostes  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón york  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

11

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)  
Salmón en salsa de naranja(cebolla,harina de trigo,zumo de naranja,aceite de  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

12

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

15

Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)  
Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

16

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)  
Estofado de pollo (tomate, pimiento, cebolla) con cous cous  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

17

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)  
Burger meat a la plancha  
Ensalada de lechuga,zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

18

Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)  
Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria, aceitunas y brotes de s  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

19

Alubias estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Huevos cocidos con tomate( Tomate natural triturado,zanahoria, cebolla)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soj  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

22

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Magro de cerdo estofado (pimient.,cebolla,tomate,ajo)con zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

23

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Limanda con salsa de limón(harina de maíz,aceite,limón)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

24

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha y tacos de pollo pl  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

25

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

26

Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua

29

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)  
Medallón de salmón al horno  
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

30

Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo(pimiento, cebolla,ajo,tomate)  
Contramuslo de pollo en salsa con verduritas( guisantes, judía verde, patata)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua