



MENÚ ABRIL 2018

Semana del 2 al 6	Semana del 9 al 13	Semana del 16 al 20	Semana del 23 al 27																																
<p>LUNES 2</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>LUNES 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Croquetas con ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>931</td> <td>16</td> <td>48</td> <td>35,9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	931	16	48	35,9	<p>LUNES 16</p> <ul style="list-style-type: none"> Paella mixta Rabas de calamar c/ ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>957</td> <td>17,9</td> <td>49,6</td> <td>32,4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	957	17,9	49,6	32,4	<p>LUNES 23</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas a la riojana Empanadillas con ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>893</td> <td>17</td> <td>47,3</td> <td>35,8</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	893	17	47,3	35,8								
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
931	16	48	35,9																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
957	17,9	49,6	32,4																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
893	17	47,3	35,8																																
<p>MARTES 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Paella mixta Merluza en salsa verde Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>743</td> <td>17,7</td> <td>54,9</td> <td>27,4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	743	17,7	54,9	27,4	<p>MARTES 10</p> <ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras y patata Filete de pollo con ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>712</td> <td>16,6</td> <td>51,3</td> <td>32,1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	712	16,6	51,3	32,1	<p>MARTES 17</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con verduras Tortilla de patata c/ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>818</td> <td>14,9</td> <td>57,6</td> <td>27,5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	818	14,9	57,6	27,5	<p>MARTES 24</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de la huerta Albóndigas de pollo con patatas fritas Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>767</td> <td>13,7</td> <td>54,2</td> <td>13,7</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	767	13,7	54,2	13,7
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
743	17,7	54,9	27,4																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
712	16,6	51,3	32,1																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
818	14,9	57,6	27,5																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
767	13,7	54,2	13,7																																
<p>MIÉRCOLES 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria y patata Muslos de pollo con pisto Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>718</td> <td>13,4</td> <td>48,1</td> <td>38,6</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	718	13,4	48,1	38,6	<p>MIÉRCOLES 11</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Temera asada con jardinera Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>749</td> <td>17,1</td> <td>26,9</td> <td>56</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	749	17,1	26,9	56	<p>MIÉRCOLES 18</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con zanahoria Pollo en pepitoria con arroz Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>763</td> <td>16,5</td> <td>49,5</td> <td>34</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	763	16,5	49,5	34	<p>MIÉRCOLES 25</p> <ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate y huevo duro Merluza al horno Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>861</td> <td>11,8</td> <td>61</td> <td>27,3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	861	11,8	61	27,3
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
718	13,4	48,1	38,6																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
749	17,1	26,9	56																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
763	16,5	49,5	34																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
861	11,8	61	27,3																																
<p>JUEVES 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con verduras Tortilla de patata c/ ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>818</td> <td>14,9</td> <td>57,6</td> <td>27,5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	818	14,9	57,6	27,5	<p>JUEVES 12</p> <ul style="list-style-type: none"> Pochas con magro de cerdo Tortilla de patata c/ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>791</td> <td>17,2</td> <td>50,3</td> <td>32,5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	791	17,2	50,3	32,5	<p>JUEVES 19</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Emperador a la plancha con judía verde redonda Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>816</td> <td>18,7</td> <td>58,8</td> <td>21,5</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	816	18,7	58,8	21,5	<p>JUEVES 26</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patata Tortilla de jamón con ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>735</td> <td>14,5</td> <td>47,1</td> <td>38,4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	735	14,5	47,1	38,4
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
818	14,9	57,6	27,5																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
791	17,2	50,3	32,5																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
816	18,7	58,8	21,5																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
735	14,5	47,1	38,4																																
<p>VIERNES 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con zanahoria Filete de ternera con patatas Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>731</td> <td>18,4</td> <td>46</td> <td>35,6</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	731	18,4	46	35,6	<p>VIERNES 13</p> <p>SPRING FÊTE</p>	<p>VIERNES 20</p> <ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Lomo asado de cerdo con patatas dado Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>726</td> <td>15,6</td> <td>50</td> <td>34,3</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	726	15,6	50	34,3	<p>VIERNES 27</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Pastel de carne con zanahoria Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>740</td> <td>17,6</td> <td>58</td> <td>24,4</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	740	17,6	58	24,4								
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
731	18,4	46	35,6																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
726	15,6	50	34,3																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
740	17,6	58	24,4																																



Menú valorado por el equipo de nutrición de Quimicral, S.L.
La valoración nutricional está realizada con fruta de temporada.



SUGERENCIAS CENAS ABRIL 2018

SEMANA DEL 2 AL 6	SEMANA DEL 9 AL 13	SEMANA DEL 16 AL 20	SEMANA DEL 23 AL 27
<p>Lunes 2</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>Lunes 9</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coliflor gratinada • Pescado al horno • Pieza de fruta 	<p>Lunes 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calabaza c/ cebolla y patata • Pavo plancha • Cuajada con miel 	<p>Lunes 23</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guisantes con jamón • Huevo frito • Pieza de fruta
<p>Martes 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada murciana • Huevos revueltos c/gambas • Yogur natural con frutas 	<p>Martes 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada completa • Huevos rellenos • Yogur natural con fruta 	<p>Martes 17</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada completa • Filete de ternera plancha • Macedonia de frutas 	<p>Martes 24</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos • Conejo estofado • Yogur natural con frutas
<p>Miércoles 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quinoa con verduras • Pollo a la plancha • Pieza de fruta 	<p>Miércoles 11</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berenjenas rellenas • Compota de frutas 	<p>Miércoles 18</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa juliana • Chuletitas de cordero • Yogur natural 	<p>Miércoles 25</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada completa • Pescado plancha • Macedonia de frutas
<p>Jueves 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pescado • Pescado plancha • Pieza de fruta 	<p>Jueves 12</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coles de Bruselas • Conejo al ajillo • Yogur natural 	<p>Jueves 19</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acelgas rehogadas c/jamón • Huevo frito • Pieza de fruta 	<p>Jueves 26</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras • Rollitos de jamón y queso • Pieza de fruta
<p>Viernes 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escarola con granada • Pizza casera al gusto • Yogur natural 	<p>Viernes 13</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada caprese • Espaguetis boloñesa • Pieza de fruta 	<p>Viernes 20</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate • Hamburguesa completa • Bola de helado 	<p>Viernes 27</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tomate aliñado • Pizza casera al gusto • Cuajada con miel