



Menú ABRIL

Miércoles 1

Ensalada variada
Pasta boloñesa 🌾 🥚 🥕 🍅
Salchichas con guarnición
Fruta

	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
	Ensalada variada Pasta carbonara 🌾 🥚 🥕 🍅 Pescado y verduras Yogur	Ensalada variada Ensaladilla rusa Arroz con pollo, garbanzos y judías verdes Fruta	Ensalada variada Lasaña 🌾 🥚 🥕 🍅 Tortilla de patatas con brócoli Yogurt 🥚	Ensalada variada Fideuá de carne 🌾 Nuggets 🌾 🥚 🍅 Apple kate 🌾 🥚 🍅
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
Ensalada variada Crema de calabacín Pollo al curry con arroz 🥚 Fruta	Ensalada variada Lentejas con arroz y verduras Lomo adobado con guisantes Fruta	Ensalada variada Pasta carbonara Pescado y verduras Yogurt 🥚	Ensalada variada Puré de verduras Tortilla patatas guisantes Fruta	Ensalada de tomate pepino, zanahoria lechuga y aceitunas con atun Paella alicantina y all i oli Flan 🥚 🍅
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	
Ensalada variada Wrap de jamón y queso 🌾 🥚 🥕 🍅 Noodle stir fry 🌾 🥚 🥕 🍅 Fruta	Ensalada variada Cocido completo: Sopa fideos garbanzos, verduras y pelota 🌾 Fruta	Ensalada variada Arroz con tomate Huevo frito y salchicha Yogurt 🥚	Ensalada variada Crema de calabacín Pollo al curry con arroz 🥚 Fruta	

Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.

Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos ... siempre complementando la comida.

Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.

