

# ABRIL

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

NO LECTIVO

2

LENTEJAS ESTOFADAS (2)  
HUEVO FRITO CON PATATAS (1)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

7

KCAL: 645 HC: 60,8 g AZ: 19,5 g  
GRASA: 31,5 g SAT: 7 g, PROT: 23,9 g

MACARRONES CON ATÚN (1)(2)(3)  
CHULETAS DE PAVO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

8

KCAL: 703 HC: 80,8 g AZ: 20,3 g  
GRASA: 24,7 g SAT: 4,9 g, PROT: 36,1 g

PURÉ DE VERDURAS  
CINTA DE LOMO CON PATATAS  
FRITAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

9

KCAL: 600, HC: 43,3 g, AZ: 22,9 g,  
GRASA: 33,5 g, SAT: 10,5 g, PROT: 26,2 g

GARBANZOS GUISADOS  
PESCADO A LA ROMANA (2)(1)(3)  
ENSALADA VERDE  
YOGURT (4)

10

KCAL: 575, HC: 57,2 g, AZ: 23,2 g,  
GRASA: 22,2 g, SAT: 5 g, PROT: 32,3 g

PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS  
CROQUETAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

13

KCAL: 526, HC: 64,5 g, AZ: 25,3 g,  
GRASA: 21,5 g, SAT: 4,1 g, PROT: 14 g

JUDÍAS PINTAS CON ARROZ  
PESCADO AL HORNO (3)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

14

KCAL: 430, HC: 53,5 g, AZ: 19,3 g,  
GRASA: 10,9 g, SAT: 1,5 g, PROT: 22,1 g

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

15

KCAL: 573, HC: 61,3 g, AZ: 21,7 g,  
GRASA: 20,4 g, SAT: 4,3 g, PROT: 31 g

GUISANTES CON JAMÓN  
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (1)  
(2)(3)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

16

KCAL: 474, HC: 39,6 g, AZ: 26,4 g,  
GRASA: 18 g, SAT: 3,3 g, PROT: 29,8 g

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO  
FRITO Y SALCHICHAS FRESCAS (1)  
ENSALADA VERDE  
YOGURT (4)

17

KCAL: 742 HC: 92,5 g AZ: 22,3 g  
GRASA: 25,7 g SAT: 6,5 g, PROT: 31,9 g

ESPAGUETIS BOLOÑESA (2)(1)  
TORTILLA FRANCESA (1)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

KCAL: 542 HC: 58 g AZ: 19,7 g  
GRASA: 23,4 g SAT: 5,5 g, PROT: 21,9 g

ACELGAS REHOGADAS  
PECHUGA DE POLLO EMPANADA (1)(2)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

21

KCAL: 457 HC: 43 g AZ: 18,5 g  
GRASA: 16,6 g SAT: 2,7 g, PROT: 26,9 g

FIDEUÁ DE PESCADO (1)(2)(3)  
ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y  
HUEVO DURO (1)(3)

22

FRUTA  
KCAL: 534 HC: 82,9 g AZ: 21,7 g  
GRASA: 12 g SAT: 1,9 g, PROT: 19,8 g

ALBÓNDIGAS CON ARROZ (2)  
ENSALADA MIXTA (1)(3)  
FRUTA

23

KCAL: 668 HC: 73,9 g AZ: 20,5 g  
GRASA: 29,9 g SAT: 9,1 g, PROT: 21,3 g

COCIDO COMPLETO (1)(2)  
YOGURT (4)

24

KCAL: 536, HC: 59,4 g AZ: 10,5 g  
GRASA: 18,1 g SAT: 5,5 g, PROT: 28,8 g

SOPA DE PICADILLO (1)(2)  
TORTILLA DE PATATA (1)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

27

KCAL: 485 HC: 50,8 g AZ: 19,4 g  
GRASA: 21,3 g SAT: 4,5 g, PROT: 19,9 g

PATATAS MARINERAS (3)(5)(6)  
FILETES RUSOS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

28

KCAL: 538 HC: 62,3 g AZ: 20,2 g  
GRASA: 20 g SAT: 2,8 g, PROT: 19,3 g

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO ESTOFADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

29

KCAL: 444 HC: 43,8 g AZ: 22,3 g  
GRASA: 17,3 g SAT: 3,8 g, PROT: 24,3 g

SOPA DE PESCADO (3)  
FILETE DE TERNERA EMPANADO (1)(2)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA




30

KCAL: 779, HC: 71,4 g, AZ: 18,8 g,  
GRASA: 38,6 g, SAT: 11,9 g, PROT: 33,6 g

FESTIVO

1

 HUEVO (1)  
 GLUTEN (2)  
 PESCADO (3)

 LECHE (4)  
 MOLUSCOS (5)  
 CRUSTÁCEOS (6)