

MENÚ ABRIL 2021 – COLEGIO MARÍA INMACULADA



	<p>Todas las comidas se sirven acompañadas de una porción de pan y agua</p> <p>Y recuerda...</p>			JUEVES 1	VIERNES 2
COMIDA OFERTADA	  			1-23 Espirales con nata y fiambre de magro 2-20 Perca al limón G-01 Menestra de verduras Manzana	1-24 Lentejas con patata y zanahoria 2-21 Revuelto de champiñón y huevo Naranja
CENA PROPUESTA				LUNES 5 1-15 Arroz tres delicias 2-25 Pechuga de pollo a la plancha con ajo y perejil G-02 Palitos de zanahoria Yogur para elegir	MARTES 6 1-35 Crema de calabaza 2-18 Tortilla de magro Plátano
COMIDA OFERTADA	LUNES 12 1-29 Lentejas salteadas con calabacín, pimiento y cebolla 2-30 Salmón al limón Pera	MARTES 13 1-04 Crema de verduras y patata 2-04 Lomo al horno con champiñón Manzana	MIÉRCOLES 14 1-28 Arroz blanco con tomate frito 1-18 Menestra de verduras con huevo Yogur para elegir	JUEVES 15 1-27 Garbanzos con zanahoria y patata 2-26 Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. Naranja	VIERNES 16 1-38 Ensalada de tomate, huevo, maíz y espirales 2-15 Pescadilla al horno G-04 Patata cocida Plátano
CENA PROPUESTA	1°-Salteado de patatas con pimiento 2°-Merluza a la plancha con ajito y perejil Fruta	Plato único- Tacos de berenjena salteados con carne picada de pollo, pimiento y queso Fruta	1°-Revuelto de setas y huevo 2°-Palitos de zanahoria y pepino con hummus Yogur natural	1°-Ensalada de lechuga, queso, maíz y huevo duro 2°-Brochetas de pavo y tomate a la plancha Gelatina	Plato único-Salmón al horno con patatas, pimientos y rodajas de calabacín Yogur natural

CENA PROPUESTA	1° Crema de puerro 2° Filetes de pavo a la plancha Yogur natural	1° Ensalada de lechuga, espárragos, maíz y aceitunas 2° Empanadillas de atún y huevo cocido al horno Fruta	1° Croquetas de espinacas 2° Conejo al horno Fruta	1° Calabacín a la plancha 2° Taquitos de merluza en salsa de tomate Yogur natural	1° Sopa de pollo con un puñadito de fideos 2° Tortilla de jamón york Fruta
-----------------------	--	--	--	---	--

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
COMIDA OFERTADA	1-39 Arroz con champiñones 2-07 Atún a la riojana Gelatina	1-36 Patatas en caldillo 2-27 Nuggets de pollo G-05 Zanahoria rehogada Pera	1-25 Crema de guisantes y puerro 2-10 Hamburguesa a la plancha con cebolla y calabacín Plátano	1-40 Macarrones con tomate y salchichas de cerdo 2-14 Bacalao a la vizcaína Mandarina	1-41 Judías blancas estofadas con patatas y zanahoria 2-16 Muslito de pollo al horno con pimientos Manzana
CENA PROPUESTA	1° Ensalada de canónigos, queso, tomate y pepino 2° Pechuga de pollo empanado Yogur natural	1° Crema de patata y zanahoria 2° Revuelto de trigueros y huevo Fruta	1° Judías verdes salteadas con tomate y huevo duro 2° Lenguado al horno Yogur natural	1° Consomé de verduras 2° Filete de ternera a la plancha Fruta	1° Espinacas con nata 2° Sardinas a la plancha Fruta
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
COMIDA OFERTADA	1-10 Sopa de ave con fideos 2-05 Albóndigas a la jardinera Naranja	1-19 Lentejas con verduras 2-17 Atún en salsa de tomate P12- Macedonia ligera	1-01 Crema de espinacas 2-33 Estofado de pavo, zanahoria y patatas Manzana	1-32 Asadillo de judías verdes 2-18 Tortilla de magro Pera	1-42 Ensalada de arroz con atún, zanahoria y maíz 2-06 Pescadilla al limón Plátano
CENA PROPUESTA	1° Crema de calabacín y quesito 2° Varitas de merluza al horno Yogur natural	1° Crudités de zanahoria y pepino con hummus 2° Filetes de lomo a la plancha con queso fundido Fruta	1° Tortilla de huevo y espinacas 2° Atún a la plancha Yogur natural	Plato único- Fajitas de pollo con pimiento, champiñones y huevo duro Fruta	1° Brócoli gratinado al horno 2° Magro de cerdo en salsa de tomate Gelatina

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Bollería, dulces, snacks...solo de consumo ocasional.
- Consumir fritos con moderación, optando siempre por técnicas culinarias saludables como el horneado o el salteado.
- Restringir el consumo de “comida rápida” y bebidas azucaradas en prevención de la obesidad.
- Adaptar las raciones para que se ajusten a las necesidades calóricas del alumno.

