



# Menú Abril.

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aesan  
[https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan\\_nutricion.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm)  
 El pan incluido será preferentemente integral en torno a 40-60 g.



Medias semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal: 574.02 Proteínas: 20.19% H. Carbono: 45.6% Lípidos: 34.11%	1. <b>NO LECTIVO</b>	2. <b>NO LECTIVO</b>	3. Patatas con carne (1). Filetes de pavo al horno c/ verduras pochadas (1.3). Fruta.	4. Arroz con tomate (1,7) Pescado rebozado c/ ensalada Fruta.	5. Crema de calabacín c/ queso (7) Tortilla Española c/ ensalada (4.12). Fruta.
Kcal: 648.92 Proteínas: 23.93 % Lípidos: 30.58 % Hidratos: 45.26 %	8. Coditos de pasta a la carbonara (1,3,7).  Filetes de merluza empanada con ensalada (1,4,12) Fruta	9. Sopa de cocido (1,3). Cocido Madrileño  Fruta variada y/o yogur (7)	10. Patatas a la marinera (1,4). Costillas bbq con ensalada (1.6.7.12) Fruta	11. Tallarines con verduras Pollo guisado (1)  Fruta	12. Lentejas estofadas (1).  Palometa con tomate (1.4). Fruta
Kcal: 739.76 Proteínas: 23.97 % Lípidos: 24.57 % Hidratos: 50.89 %	15. Garbanzos estofados (1).  Pollo asado c/ patatas fritas Fruta	16. Judías verdes c/tomate (1,7). Hamburguesas con patatas (1,3,6,7). Fruta variada y/o yogur (7)	17. Alubias pintas con arroz (1).  Tilapia en salsa verde Fruta	18. Macarrones salteados con verduras (1,3).  Filetes de pollo empanado c/ verduras pochadas (1)  Fruta	19 Arroz con calamares  Ternera estofada a la jardinera (1) Fruta
Kcal: 537.85 Proteínas:19.97% H. Carbono: 45.92% Lípidos: 34.39 %	22. <b>NO LECTIVO</b>	23. <b>NO LECTIVO</b>	24. Judías verdes rehogadas.  Limanda en salsa de puerros (1.4) Fruta	25. Arroz con pollo  Escalope de ternera con ensalada (12). Fruta	26. Alubias blancas c/setas (1).  Estofado de pavo Fruta (macedonia)
Kcal: 530.43 Proteínas:18.32 % H. Carbono: 40.74 % Lípidos:41.06 %	29. Garbanzos estofados (1).  Palometa con tomate (1.4). Fruta	30. Coliflor rehogada.  Tiras de ternera con verduras (1.12). Fruta	<b>En cumplimiento del Reglamento (EU) Nº 1169/2011 sobre la Información Alimentaria facilitada al consumidor, y del RD 126/2015, Eulen Servicios Sociosanitarios dispone de planillas específicas de menús independientes, para cada alergia-intolerancia que garantizan que están libres del alérgeno y productos derivados. Algunos alimentos pueden ser sustituidos por otros similares debido a temas operativos y roturas de stock.</b>		



## Recomendaciones para desayunos, media mañana y meriendas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos y medias mañanas recomendadas	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con aceite y fruta	Yogur con cereales y fruta u zanahorias en bastones	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con tomate y fruta
Meriendas recomendadas	Montadito integral de pavo y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur	Montadito integral de queso y/o leche o yogur	Montadito integral de tomate rallado y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur

\*\*Para orientar el servicio de comedor hacia una alimentación centrada en el/la niño/a proponemos estos desayunos, medias mañanas y meriendas que la Escuela adaptará a las costumbres del Centro y a las necesidades de cada niño/a.\*\*

## Recomendaciones de cena en familia

1º Comedor	1º Casa	2º Comedor	2º Casa	Guarnición comedor	Guarnición casa
Verduras/hortalizas/ensaladas	Pastas/ arroces/ patatas	Carne	Pescado/ huevo	Patatas/ arroces	Verduras/ hortalizas/ ensaladas
Pastas/ arroces/ patatas/ legumbres	Verduras/hortalizas/ ensaladas	Pescado Huevo	Carne/ huevo Pescado/carne	Verduras/hortalizas/ ensaladas	Patatas/ arroces

Las categorías de pescado pueden sufrir variaciones por roturas de stocks del proveedor.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuets	Soja	Leche	F Secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos