



# ABRIL 2022.

Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan <http://www.aecosan.mssi.gob.es> . Las categorías de pescado indicadas pueden sufrir modificaciones por roturas de stock.

**Energía total:** 1683.5 kcal.  
**Proteínas total :** 15.83 %  
**H. Carbono total :** 56.81 %  
**Lípidos total:** 28.14 %.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Media
<p>En cumplimiento con el RD 126/2015 y el Reglamento (EU) N° 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor, en especial a lo indicado en el Anexo II en cuanto al contenido de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, Eulen Servicios Sociosanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados.</p>				<p>1</p> <p>Patatas guisadas con carne de ternera</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Pan 40-60 g y Natillas</p>	<p>Kcal: 526.9</p> <p>Proteínas: 21.76%</p> <p>H. Carbono: 46.6%</p> <p>Lípidos: 31.99%</p>
<p>4</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Pollo asado/p.fritas</p> <p>Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>5</p> <p>Tallarines con tomate</p> <p>Filetes de merluza /tomate natural</p> <p>Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>6</p> <p>Guiso de bacalao</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Pan 40-60 g y macedonia en almíbar</p>	<p>7</p> <p><b>Vacaciones de Semana Santa</b></p>	<p>8</p> <p><b>Vacaciones de Semana Santa</b></p>	<p>Kcal: 520.66</p> <p>Proteínas:20.19 %</p> <p>H. Carbono: 42.2 %</p> <p>Lípidos:37.46 %</p>
<p>11</p> <p><b>Vacaciones de Semana Santa</b></p>	<p>12</p> <p><b>Vacaciones de Semana Santa</b></p>	<p>13</p> <p><b>Vacaciones de Semana Santa</b></p>	<p>14</p> <p><b>Vacaciones de Semana Santa</b></p>	<p>15</p> <p><b>Vacaciones de Semana Santa</b></p>	
<p>18</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Limanda en salsa</p> <p>Pan 40-60 g y fruta</p>	<p>19</p> <p>Pajaritas de colores a la boloñesa</p> <p>Varitas de pescado/ensalada</p> <p>Pan 40-60 g y fruta</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>San Jacobos /p.fritas</p> <p>Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>21</p> <p>Alubias pintas</p> <p>Pollo guisado con verduritas</p> <p>Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>22</p> <p>Judías verdes con zanahoria</p> <p>Chuletas de Sajonia/ensalada</p> <p>Pan 40-60 g y Flan</p>	<p>Kcal: 574.02</p> <p>Proteínas: 20.19%</p> <p>H. Carbono: 45.6%</p> <p>Lípidos: 34.11%</p>
<p>25</p> <p>Alubias blancas con verdura</p> <p>Halibut romana/ ensalada</p> <p>Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>26</p> <p>Puré de patata y puerro</p> <p>Burguer de pollo/p.fritas</p> <p>Pan 40-60 g y y fruta</p>	<p>27</p> <p>Arroz a la Zamorana</p> <p>Empanadillas de atún /ensalada</p> <p>Pan 40-60g y y fruta</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan 40-60 g y fruta.</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>Salchichas frescas/p.fritas</p> <p>Pan 40-60 g yogur</p>	<p>Kcal: 601.8</p> <p>Proteínas: 22.47%</p> <p>H. Carbono: 47.5%</p> <p>Lípidos: 30.31%</p>



## Recomendaciones de cena en familia.

**Desayunos recomendados:** leche, cereales y zumo natural y/o fruta / leche, pan con aceite de oliva, zumo natural y/o fruta / leche, pan con margarina, mermelada, zumo natural y/o fruta.

**Media mañana recomendada:** fruta y/o hidratación.

**Meriendas recomendadas:** sándwich de queso y zumo natural o sin azúcares añadidos/ fruta de temporada y tortitas de arroz/ sándwich de pavo y leche/ yogur con cereales y fruta natural.

### PRIMAVERA



### Consejos para crear buenos hábitos alimentarios:

Debemos fomentar el consumo de vegetales y frutas crudas haciendo presentaciones más divertidas, algunos ejemplos son: brochetas de frutas, ensaladas con frutos secos y daditos de manzana, etc.

Debemos mantener la ingesta de medio litro de leche de vaca entera al día