

MENÚ ABRIL 2024 GAF

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pasova	Sopa de ave con fideos Burguer de ternera con patatas dado Pan-manzana-leche	Garbanzos jardinera Merluza a la plancha con ensalada mixta Pan integral-flan casero-fruta	Arroz con tomate Huevo frito/tortilla francesa con judías verdes. Pan-pera-leche	Crema de zanahorias Boquerones en tempura con tomate y aceitunas Pan-mandarina-leche
	695KCAL. 35G PROT. 90G HC. 23G LIP.	715KCAL. 41G PROT. 80G HC. 25G LIP.	662KCAL. 37G PROT. 84GHC. 20G LIP	612KCAL. 29G PROT. 79G HC. 22G LIP.
	A GLUTEN Y SULFITOS	A SOJA, PESCADO Y HUEVO	A HUEVO Y LECHE (TORTILLA)	A GLUTEN, PESCADO Y HUEVO
DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12
Lentejas estofadas Pescadilla a la romana con ensalada mixta. Pan-fresas-leche	Paella mixta Pavo a la plancha con guisantes con jamón. Pan-naranja-leche	Sopa juliana Albóndigas caseras con patatas alioli Pan integral-pera-leche	Judías pintas con verduras Salmón a la plancha con lechuga y maíz Pan-manzana-leche	Macarrones napolitana Huevo cocido/tortilla francesa con brócoli aliñada. Pan-yogur-petit-fruta variada
706KCAL. 39G PROT. 95G HC. 20G LIP.	635K CAL. 38G PROT. 75G HC. 20G LIP.	657KCAL. 29G PROT. 88G HC. 21G LIP.	662KCAL. 37G PROT. 84GHC. 20G LIP.	674KCAL. 30G PROT. 94GHC. 20G LIP.
A SOJA, GLUTEN, PESCADO Y HUEVO	A PESCADO, MOLUCOS Y CRUSTÁCEOS	A APIO, SOJA, GLUTEN, LECHE Y HUEVO	A SOJA Y PESCADO	A GLUTEN, HUEVO Y LECHE (TORTILLA)
DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19
Patatas marinera Salchichas y empanadillas de atún con menestra de verduras Pan-plátano-leche	Lentejas estofadas Merluza a la plancha con ensalada mixta Pan-naranja-leche	Crema de verduras Lomo braseado al honro con champiñón al ajillo Pan integral-pera-leche	Judías blancas con chorizo Bonito con tomate y patatas aliñadas Pan-melocotón almíbar-fruta-leche	Caracoles boloñesa Huevo frito/tortilla francesa con guisantes con jamón Pan-gelatina-leche
738KCAL. 30G PROT. 95G HC. 25G LIP.	655KCAL. 38G PROT. 80G HC. 20G LIP.	675KCAL. 30G PROT. 90G HC. 23G LIP.	680KCAL. 39G PROT. 84GHC. 20G LIP	603KCAL. 29G PROT. 79G HC. 19G LIP.
A GLUTEN, HUEVO, PESCADO, MOLUSCO Y CRUSTÁCEOS	A SOJA Y PESCADO	A SOJA	A SOJA Y PESCADO	A GLUTEN, HUEVO Y LECHE (TORTILLA)
DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26
Lentejas estofadas Palometa con tomate y patatas dado Pan-mandarina-leche	Sopa de pescado Pollo asado con ensalada variada. Pan-fresas-leche	Patatas guisadas Lomo a la plancha con tomate y aceitunas. Pan integral -pera-leche	Arroz con tomate Huevo frito/tortilla francesa con champiñón Pan-naranja-leche	Garbanzos a la jardinera Limanda rebozada con ensalada mixta Pan-manzana-leche
636KCAL. 37G PROT. 74GHC. 19G LIP	621KCAL. 28G PROT. 80G HC. 22G LIP.	695KCAL. 35G PROT. 90G HC. 23G LIP.	662KCAL. 37G PROT. 84GHC. 20G LIP	612KCAL. 29G PROT. 79G HC. 22G LIP.
A SOJA Y PESCADO	A GLUTEN Y PESCADO	A SOJA	A HUEVO Y LECHE (TORTILLA)	A SOJA, PESCADO, GLUTEN, HUEVO Y LECHE
DÍA 29	DÍA 30			
Crema de verduras Perca a la plancha con ensalada mixta Pan-plátano-leche	Judías pintas con verduras Croquetas caseras con patatas alioli. Pan-mandarina-leche			
691KCAL. 31G PROT. 90G HC. 23G LIP.	612KCAL. 29G PROT. 79G HC. 22G LIP.			
A PESCADO	A SOJA, GLUTEN, HUEVO Y LECHE			

Todos los menús contienen Pan y leche o lácteo y agua de la Red Pública. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011 MENÚ. Menú validado por: CARMEN GEMA BENITO FERNÁNDEZ. LIC EN FARMACIA. TÉCNICO EN NUTRICIÓN. CENEO