

# SCHOOL MENU

## ABRIL/APRIL

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY 1	MARTES/ TUESDAY 2	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3	JUEVES/THURSDAY 4	VIERNES/FRIDAY 5
 <p><b>Crema de zanahoria</b> (patata y zanahoria)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con ensalada de arroz</b> (arroz integral, atún, maíz, tomate, AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Crema de zanahoria</b> (patata y zanahoria)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con ensalada de arroz</b> (arroz integral, atún, maíz, tomate, AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Espaguetis a la boloñesa</b> (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten)</p> <p><b>Fletán en salsa de champiñones</b> (champiñón)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Judías pintas con arroz</b> (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Guisantes rehogados</b> (guisante, ajo y cebolla)</p> <p><b>Palometa en salsa de tomate</b> (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) <b>con patatas panaderas</b> (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p><b>Fruta de temporada / Yogur</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 8	MARTES/ TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
<p><b>Crema de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, calabaza, puerro y calabacín)</p> <p><b>Pollo guisado a la naranja</b> (cebolla y naranja) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina y huevo) <b>con ensalada de queso</b> (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Crema de puerros</b> (patata y puerro)</p> <p><b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> (ternera y cerdo) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Lentejas con chorizo</b> (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel y pimentón)</p> <p><b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Arroz cocido con tomate</b> (arroz y tomate frito)</p> <p><b>Gallo en salsa verde</b> (perejil, ajo, caldo de pescado y patata como espesante) <b>con zanahoria cocida</b></p> <p><b>Fruta de temporada / Leche</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura+ Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 15	MARTES/ TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19
<p><b>Judías verdes rehogadas</b> (ajo y AOV)</p> <p><b>Lomo adobado a la plancha</b> (filete de lomo de cerdo) <b>con puré de patata</b> (patata y aceite)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Merluza en salsa de guisantes</b> (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante)</p> <p><b>Mousse de limón</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Macarrones en salsa de atún</b> (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Verdura+ Carne +Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Crema de calabaza</b> (patata y calabaza)</p> <p><b>Cazón en adobo</b> (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Patata + Carne magra + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 22	MARTES/ TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25	VIERNES/FRIDAY 26
<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p><b>Salmón en papillote</b> (calabacín, tomate natural, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> (patata y calabacín)</p> <p><b>Filete ruso a la plancha</b> (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p><b>Rape a la romana</b> (huevo, harina y limón) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Verdura+ Carne magra+ Fruta</p>	<p><b>Sopa de verduras</b> (calabacín, repollo, zanahoria y puerro)</p> <p><b>Pollo guisado con patatas</b> (cebolla y ajo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Arroz con pollo</b> (pollo, pimiento rojo y verde y cebolla)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada / Leche</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 29	MARTES/ TUESDAY 30			
<p><b>Macarrones a la boloñesa</b> (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten)</p> <p><b>Emperador en salsa de puerros</b> (puerro, pimienta y patata como espesante)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>			

\*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas

### CONSEJO SALUDABLE

#### 5 Beneficios del limón

- 
- 1 Aumenta la secreción de jugos gástricos
  - 2 Ayuda a quemar gran cantidad de grasas
  - 3 Oxida las piedras y arena de los riñones
  - 4 Es un muy buen cicatrizante y coagulante
  - 5 Es bueno para combatir enfermedades respiratorias.

#### Pirámide Naos



[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)