

MENÚ

ABRIL 2018

SANTA EULALIA

NO LECTIVO

02

Arroz con pollo
Cazón en adobo suave
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta

09

Garbanzos estofados
Filetes de pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta

16

Espirales con tomate y atún
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga, maíz y espárragos
Fruta

23

NO LECTIVO

30

Sopa de cocido
Cocido completo con ternera, chorizo y pollo
Fruta

03

Crema de calabaza y zanahoria
Contramusli de pollo al horno en salsa con patatas dadas
Yogurt

10

Macarrones con tomate y atún
Calamares a la Romana
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogurt

17

Garbanzos con chorizo
Filetes de merluza al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogurt

24

Tallarines carbonara
Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta

04

Lentejas con chorizo
Empanada de atún
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Fruta

11

Lentejas con chorizo
Filetes de cazón con verduritas salteadas
Fruta

18

Arroz a la cubana con huevo frito
Pollo al ajillo con patatas panaderas
Fruta

25

Crema de verduras con queso
Merluza en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y atún
Yogurt

05

Sopa de fideos con jamón y huevo cocido
Cinta de lomo adobada con patatas fritas y tomate en rodajas

12

Patatas guisadas con carne
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Fruta

19

Crema de calabacín con picatostes
Filetes de lomo empanados con patatas
Fruta

26

Patatas guisadas con verduras
Filetes de lomo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Natillas

06

Garbanzos estofados
Croquetas de jamón y patatas
Natillas

13

Paelia de marisco
Merluza rebozada
Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Natillas

20

Lentejas estofadas con chorizo
Filetes de lenguado al horno con verduras
Natillas

27

ABRIL 2018

¡Practica salud!

Desde 1950, el Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En una buena ocasión para acordarnos de la importancia de seguir una alimentación equilibrada, variada y completa, actividad física, esencial para el mantenimiento y mejora de la salud ¡a cualquier edad!



Curiosidades

Los nisperos son especialmente ricos en potasio, un mineral muy bueno para la salud de nuestros músculos. También nos ayudan a cuidar de la vista, piel y cabellos, debido a su aporte en vitaminas A y C. La época de mejor consumo de esta fruta tan refrescante son los meses de abril y mayo, así que... ¡a disfrutar!



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

- legumbres + pasta/arroz
- legumbres + pasta/arroz
- legumbres + pasta/arroz

CENA

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo
- verdura + carne

- verdura + pasta/arroz
- verdura + pasta/arroz
- verdura + pasta/arroz

- verdura + pasta/arroz
- verdura + pasta/arroz
- verdura + pasta/arroz

- legumbres + pasta/arroz
- legumbres + pasta/arroz
- legumbres + pasta/arroz

- verdura + carne
- verdura + pescado
- verdura + huevo
- verdura + carne



fruta



lácteo



fruta



lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.eli.or.com
www.serunion-educa.com