

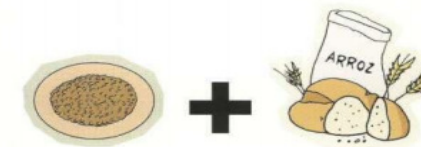
MENÚ ABRIL

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Ensalada (lechuga, zanahoria, tomate, maíz y queso) Lentejas con arroz Fruta fresca y pan	Pasta integral con tomate huevo y queso Merluza en salsa verde Fruta fresca y pan integral	Judía Verde con zanahoria Costilla de cerdo asada con patatas panadera Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas Pescado azul con espárragos Natillas y pan	Crema de Verduras de temporada Jamoncitos de pollo al limón y lechuga Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 732,7 Líp.: 26,1 Prot.: 29,0 H.C.: 89,4	Kcal.: 743,5 Líp.: 25,9 Prot.: 37,5 H.C.: 89,4	Kcal.: 636,5 Líp.: 23,9 Prot.: 31,1 H.C.: 69,6	Kcal.: 825,5 Líp.: 32,8 Prot.: 48,3 H.C.: 88,9	Kcal.: 671,2 Líp.: 25,0 Prot.: 40,2 H.C.: 72,6
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Lentejas con chorizo Lomo de cerdo con salsa de champiñones Fruta fresca y pan integral	Arroz con pollo Tortilla calabacín casera Fruta fresca y pan	Ensalada Mixta Lasaña de carne casera Yogurt y pan integral	Puré de verduras y patata Merluza en salsa de almendras Fruta fresca y pan	Migas altoaragonesas Longaniza km 0 asada y escarola Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 735,4 Líp.: 23,9 Prot.: 46,9 H.C.: 80,5	Kcal.: 711,8 Líp.: 30,8 Prot.: 25,1 H.C.: 83,7	Kcal.: 776,0 Líp.: 34,4 Prot.: 37,4 H.C.: 79,7	Kcal.: 690,8 Líp.: 32,5 Prot.: 33,9 H.C.: 71,3	Kcal.: 821,0 Líp.: 34,6 Prot.: 27,6 H.C.: 97,3
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
FESTIVO	Ensalada con tomate, huevo duro, queso y aceitunas Macarrones integrales boloñesa Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Huevos mollet y lechuga Fruta fresca y pan integral	Borrajás con patatas Estofado de ternera km 0 Fruta fresca y pan	Guisantes con jamón Pescado azul con pimientos Melocotón en almíbar y pan integral
	Kcal.: 754,2 Líp.: 32,8 Prot.: 33,5 H.C.: 74,0	Kcal.: 633,1 Líp.: 19,2 Prot.: 23,3 H.C.: 70,4	Kcal.: 756,7 Líp.: 25,9 Prot.: 48,9 H.C.: 83,7	Kcal.: 681,2 Líp.: 39,2 Prot.: 44,6 H.C.: 35,9
LUNES 30	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FESTIVO				

RECUERDA

LEGUMBRES

Son alimentos muy completos que contienen hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y cierta cantidad de proteínas.



Es conveniente incluir las legumbres en la dieta 2 ó 3 veces la semana.

Si se acompañan de cereales o pan, se obtienen unas proteínas de alto valor nutritivo que pueden equivaler a la carne.

