

Menú

BASAL PRIMARIA

Abril

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA	1 SEMANA SANTA	2 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa de ternera al horno con ensalada (lechuga y aceitunas) Fruta del tiempo	3 Crema de calabaza con picatostes Tortilla de patatas con ensalada (lechuga y zanahoria) Fruta del tiempo	4 Lentejas guisadas con hortalizas Jamoncitos de pollo al horno con ensalada (lechuga y tomate) Fruta del tiempo	5 Arroz con aceite y albahaca Merluza al horno con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Yogur artesano natural sin azúcar
CENA		Acelgas con patata Contra muslo de pollo al horno con verduras Yogur	Sopa de galets Merluza al horno con ensalada Yogur	Quinoa con pimiento, cebolla y calabaza Gambas al horno con ajo y perejil Quéfir	Arroz con alcachofas Cabeza de lomo con tomate al horno Naranja con canela
COMIDA	8 Crema de verduras de temporada Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta del tiempo	9 Garbanzos estofados con verduras Escalopa de lomo con ensalada (lechuga y zanahoria) Fruta del tiempo	10 Arroz a la cazuela con verduras Contra muslo de pollo al horno ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta del tiempo	11 Judía verde con patata al vapor Albóndigas con champiñones y zanahoria Yogur artesano natural sin azúcar	12 Espirales a la napolitana Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (tomate, zanahoria y maíz) Fruta del tiempo
CENA	Hummus con crudités de verduras Lenguado al limón con patatas al horno Yogur	Pasta al pesto Salmón al horno con ensalada Yogur	Ensalada de frutos secos y aguacate Lomo a la plancha con puré de patata Yogur	Trinxat de verduras Revuelto de huevo con champiñones y espárragos Fruta del tiempo	Berenjena gratinada Pollo al horno con ensalada Yogur
COMIDA	15 Arroz con tomate Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta del tiempo	16 Crema de calabacín y zanahoria Muslo de pollo al ajillo con ensalada (lechuga y maíz) Fruta del tiempo	17 Tricolor de verduras (zanahoria, judía verde y patata) Salchichas del país con sanfaina Fruta del tiempo y pan integral	18 Lentejas guisadas con verduras Croquetas de bacalao con ensalada (lechuga y tomate) Yogur artesano natural sin azúcar	19 Lacitos a la carbonara (crema de leche, champiñones y queso) Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Fruta del tiempo
CENA	Sopa juliana Lomo a la plancha con patatas y alcachofas Yogur	Espinacas salteadas con pasas Dorada al horno con patatas Yogur	Espaguetis con salsa de calabaza y parmesano Tortilla francesa con ensalada Yogur	Arroz con tomate Pinchos de pavo con ensalada Fruta del tiempo	Puré de verduras Rape a la plancha con ensalada Yogur
COMIDA	22 Crema de patata y puerros Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y aceitunas) Fruta del tiempo	23 Sopa de ave con letras Fingers de pollo con ensalada (lechuga, maíz y pipas de girasol) Fruta del tiempo	24 Judías blancas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada (lechuga y tomate) Fruta del tiempo	25 Brócoli con patata al vapor Estofado de pavo con champiñones y hortalizas Fruta del tiempo	26 Arroz con sofritos de tomate y cebolla Merluza al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) Yogur artesano natural sin azúcar
CENA	Arroz a la cazuela Fogonero al horno con ensalada Yogur	Acelgas con zanahoria baby Dados de ternera salteados con quinoa Yogur con nueces	Ensalada de patatas con atún, aceitunas y maíz Pollo al horno con espárragos Yogur	Panachée de verduras Tortilla de patatas, cebolla y champiñones Yogur	Ensalada completa Burritos de pollo y verduras Fruta del tiempo
COMIDA	29 Lentejas estofadas con arroz Tortilla francesa con queso y ensalada (lechuga y maíz) Fruta del tiempo	30 Sopa de pescado con galets Butifarra de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y tomate) Fruta del tiempo			
CENA	Alcachofas con jamón Pavo al horno con calabaza Yogur	Ensalada de tomate y aguacate Salmón al horno con arroz pilaf Fruta del tiempo			