

Menú

BASAL SECUNDARIA

ABRIL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COMIDA		7 Espirales con tomate Espinacas con patata --- Fingers de pollo con ensalada (lechuga, y maíz) Huevos gratinados Fruta del tiempo	8 Lentejas estofadas con calabaza y puerros Brócoli con patata --- Tortilla de patata con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Tilapia con pimientos al horno Fruta del tiempo	9 Crema de zanahoria con picatostes Garbanzos salteados con verduras --- Contra muslo de pollo al horno con ensalada (lechuga y olivas) Buñuelos de bacalao con patatas a dados Yogur natural sostenible sin azúcar	10 Risotto de alcachofas y setas Judía verde con patata --- Pescadito al horno con pisto de verduras (berenjena, tomate, cebolla y pimientos) Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo
CENA		Puré de verduras Gambas al horno con ajo y perejil con ensalada Yogur natural	Acelgas con patata Lomo al horno con tomate al horno Yogur natural	Ensalada de quinoa Merluza rebozada con calabacín al horno Yogur natural	Sopa juliana de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta del tiempo
COMIDA	13 Crema de coliflor con picatostes Sopa de ave con fideos --- Salchichas de cerdo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Revuelto de huevo con champiñones Fruta del tiempo	14 Arroz con tomate Menestra de verduras --- Garbanzos guisados con hortalizas (zanahoria y cebolla) Croquetas de pollo con zanahoria baby Fruta del tiempo	15 Espaguetis integrales con verduras y salsa de soja (col, calabacín y champiñones) Puré de puerros y calabaza --- Tilapia al horno con ensalada (lechuga, maíz y olivas) Pizza 4 quesos Yogur natural sostenible sin azúcar	16 Judías blancas salteadas con pimientos y cebolla Lacitos a la napolitana (tomate y albahaca) --- Tortilla francesa con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) Cazón al horno con patatas, ajo y perejil Fruta del tiempo	17 Brócoli con patata Ensalada de lentejas con hortalizas --- Dados de pavo con salsa de manzana y arroz Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada Fruta del tiempo
CENA	Tabulé Lenguado a la plancha con chips de berenjena Quéfir	Espinacas al ajillo Tortilla de atún con ensalada Yogur natural	Guisantes con patata Empanada de carne con ensalada Fruta del tiempo	Crema de espárragos Pinchos de pollo con verduras Yogur natural	Sopa de fideos Colas de rape a la plancha con ensalada Yogur natural
COMIDA	20 Puré de verduras de temporada (calabacín y puerros) Espirales al pesto --- Lomo rebozado con ensalada (lechuga, olivas y maíz) Colitas de rape en salsa verde Fruta del tiempo	21 Judía verde con patata Cuscús con verduras --- Estofado de pavo con zanahoria y cebolla Rollitos de primavera con ensalada Fruta del tiempo	22 Arroz integral con sofrito de verduras (tomate, cebolla y calabaza) Acelgas al ajillo --- Merluza al horno con ensalada (lechuga, zanahoria, y olivas) Frankfurt con verduras al horno Fruta del tiempo	23 Sopa de pistones Crema de zanahoria con picatostes --- Pollo a la catalana (caldo de pollo, ajo, cebolla y ciruelas) con patatas al horno Huevos duros con sanfaina Yogur natural sostenible sin azúcar	24 Garbanzos guisados con puerros y zanahoria Sopa de pescado con arroz --- Tortilla de calabacín con ensalada (lechuga, tomate y olivas) Pescadito al horno con limón y cebolla Fruta del tiempo
CENA	Lacitos con champiñones Sardinas a la plancha con ensalada Yogur natural	Guisantes a la gallega Tortilla francesa con láminas de berenjena Yogur natural	Ensalada completa con atún y aguacate "Fajitas" de carne con verduras Yogur natural	Crema de champiñones Hamburguesa de ternera a la plancha con tomate al horno Fruta del tiempo	Caçots al horno Dorada al horno con dados de calabaza Yogur natural
COMIDA	27 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de judía blanca y calabaza con picatostes --- Hamburguesa de soja al horno con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Tortilla de patata con berenjena al horno Fruta del tiempo	28 Ensalada campera Fideuá de verduras --- Jamoncitos de pollo al horno con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) Merluza a la marinera Fruta del tiempo	29 Trinchado de verduras (judía verde y patata) Guisantes salteados con jamón y cebolla --- Ragú de ternera con champiñones y zanahoria Calamares a la romana con ensalada Fruta del tiempo	30 Arroz a la cazuela (champiñones y puerro) Coliflor con bechamel y queso --- Pescado fresco según mercado al horno con ensalada (lechuga, pepino y maíz) Albóndigas a la jardinera Yogur natural sostenible sin azúcar	
CENA	Ensalada verde Salmón al papillote con cebolla confitada Yogur natural	Sopa de pescado con arroz Croquetas de bacalao con ensalada Yogur con fruta	Espinacas a la catalana Huevos gratinados con ensalada Yogur natural	Puré de verduras Pavo a la plancha con pimientos escalibados Fruta del tiempo	
COMIDA					
CENA					