

## MENÚ NORMAL ALMUERZO COLEGIOS ABRIL 2015

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 Macarrones a la italiana Nuggets de pollo Menestra	31 Estofado de ternera Merluza a las finas hierbas Ensalada de judías verdes	1 Potaje de habichuelas Tortilla de jamón Espinacas rehogadas	2 Arroz 3 delicias Chuleta de cerdo con tomate Ensalada primavera	3 Potaje de garbanzos <i>con bacalao</i> Panga horno Tomate aliñado
6 Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas	7 Lentejas estofadas Abadejo con nata Zanahoria baby	8 Patata en ajopollo <i>Jamonicos de pollo</i> Verdura salteada	9 Sopa de conchitas Escalope de cerdo Ensalada tropical	10 Crema de zanahorias Pizza <i>Ensalada de maíz</i>
13 Conchitas a la boloñesa Huevos cocidos Salchichas	14 Fideuá <i>San Jacobo</i> Zanahoria baby	15 Guiso de cerdo Limanda a la vizcaína Ensalada fantasía	16 Sopa de picadillo Carne en salsa de champiñón Ensalada de la huerta	17 Garbanzos guisados Bacalao con tomate Ensalada de brotes de soja
20 Cazuela de fideos Hamburguesa Guisantes salteados	21 Patatas en bicicleta Albóndigas jardinera Ensalada del chef	22 Cocido Lomos de merluza Judías verdes	23 Arroz 3 delicias Jamonicos de pollo Patata panadera	24 Lentejas estofadas Tortilla de patatas Tomate frito
27 Espirales a la carbonara Varitas de merluza Guisantes salteados	28 Sopa de fideos Carne con tomate Arroz hervido	29 Lentejas <i>Croquetas</i> <i>Ensalada de palitos de cangrejo</i>	30 Crema de calabacín <i>Limanda plancha</i> <i>Tomate aliñado</i>	1 Paella mixta Calamar capricho Ensalada de tomate

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, caquis...todo ello variando según la temporada que corresponda y dentro de esa temporada, variar el tipo de fruta diariamente como complemento un postre lácteo.

**El menú puede verse modificado de manera puntual por la disponibilidad del mercado.**

**Equipo Departamento Nutrición:**

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

Andrea Pitto Martínez (Técnico Superior en Dietética, y Experto en Dietética y Nutrición Deportiva)