



**Sugerencia del mes del Chef**  
Abril literario  
Día de Don Quijote

*Nuevas guarniciones.*

\* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.

*En un lugar de La Mancha...*

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30	31	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
VACACIONES	<p><b>Arroz ecológico con tomate</b> Organic rice with tomato</p> <p><b>Salchichas de pavo con ensalada</b> Turkey sausages with salad ADO: S</p> <p><b>Yogur, y pan</b> Yogurt, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79</p>	<p><b>Crema de verdura</b> Vegetable cream</p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b> Potato omelet with salad ADO: H</p> <p><b>Fruta de temporada y pan integral</b> Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p><b>Garbanzos estofados con verduras</b> Stewed chickpeas with vegetables ADO: B</p> <p><b>Bacalao al horno con pisto</b> Baked cod with ratatouille ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74</p>	<p><b>Coliflor rehogada con jamón</b> Cauliflower sautéed with ham</p> <p><b>Pollo al guisado con patata</b> Baked chicken with potatoes</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>
13	14	15	16	17
<p><b>Judía verde ecológica rehogada con ajo y pimentón</b> Sautéed bio green beans with garlic</p> <p><b>Huevos villarroy con ensalada</b> Villarroy eggs with potato ADO: GHLPRS</p> <p><b>Yogur y pan integral</b> Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p><b>Pasta integral con tomate</b> Pasta with tomato ADO: GHS</p> <p><b>Salmón a la naranja con zanahoria baby</b> Orange salmon with carrot ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99</p>	<p><b>Brócoli salteado con ajo y pimentón</b> Sautéed broccoli with garlic</p> <p><b>Albóndigas en salsa con cous cous</b> Meatballs in sauce with couscous ADO: GSL</p> <p><b>Fruta de temporada y pan integral</b> Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p><b>Lentejas ecológicas guisadas con verduras</b> Organic lentils stewed with vegetables ADO: BG</p> <p><b>Tilapia al limón con ensalada</b> Lemon tilapia with potato ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p><b>Arroz 3 delicias</b> Rice 3 delicacies</p> <p><b>Cinta de lomo con ensalada</b> Loin pork with salad</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>
20	21	22	23	24
<p><b>Judías blancas estofadas con verduras</b> Stewed white beans ADO: B</p> <p><b>Tortilla de patata con ensalada</b> Potato omelet with salad ADO: H</p> <p><b>Gelatina y pan integral</b> Gelatine and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 671 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 97</p>	<p><b>Crema de verdura</b> Vegetable cream</p> <p><b>Pollo al horno con arroz</b> Roasted hicken with rice</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p><b>Pasta integral a la bolognesa</b> Whole wheat pasta in bolegnese sauce ADO: GHS</p> <p><b>Abadejo al limón con ensalada</b> Pout with lemon and salad ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan integral</b> Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 740 Prot. 23 Lip. 77 H.C. 42</p>	<p><b>Coliflor de la Mancha con cebolla</b> Sautéed coliflower with onion</p> <p><b>Lacón a la manchega con patata</b> Galician style lacón with potato</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> Stew soup ADO: HG</p> <p><b>Cocido Completo</b> Chickpeas meat and cabbage stew ADO: B</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>
27	28	29	30	1
<p><b>Brócoli salteado con ajo y pimentón</b> Sautéed broccoli with garlic</p> <p><b>Hamburguesa con patata</b> Burger with potato</p> <p><b>Yogur y pan integral</b> Yoghurt and whole bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 700 Prot. 23 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p><b>Pasta integral con tomate</b> Whole wheat with tomato pasta ADO: GHS</p> <p><b>Merluza al horno con ensalada</b> Hake with salad ADO: P</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 798 Prot. 29 Lip. 35 H.C. 99</p>	<p><b>Arroz con verduras</b> Stewed potatoes with vegetables</p> <p><b>Huevos cocidos con pisto</b> Boiled eggs with ratatouille ADO: H</p> <p><b>Fruta de temporada y pan integral</b> Fruit and whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 709 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 76</p>	<p><b>Judías pintas guisadas con verduras</b> Stewed white beans with vegetables ADO: B</p> <p><b>Pavo al horno con ensalada</b> Roasted turkey with potato ADO: L</p> <p><b>Fruta de temporada y pan</b> Fruit, and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	FESTIVO

**Legenda:**  
Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Legenda ADO:**  
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Legumbre: B  
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M  
Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





## Frutas de temporada

Aguacate, fresa, kiwi, limón, mandarina, naranja, papaya, plátano y pomelo.

## Verduras de temporada

Acelga, alcachofa, berenjena, brócoli, cebolla, lombarda, endivia, escarola, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pimiento rojo, puerro y repollo.



## Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30	31	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
VACACIONES	Verduras asada Merluza rebozada Fruta o yogur	Ensalada de pasta Pollo a la plancha con pimientos Fruta o yogur	Sopa de arroz Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Ensalada mixta Trucha a la navarra Fruta o yogur
13	14	15	16	17
Pasta con tomate Pavo a la plancha Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Tortilla de patata Fruta o yogur	Ensalada campera Sepia a la plancha Fruta o yogur	Arroz con tomate Huevos a la plancha con jamón Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Pollo al horno con patata Fruta o yogur
20	21	22	23	24
Sopa de pasta Filete de ternera a la plancha Fruta o yogur	Garbanzos salteados con verduras Merluza en salsa verde Fruta o yogur	Ensalada mixta Tortilla de jamón y queso Fruta o yogur	Arroz con champiñones Bonito con tomate Fruta o yogur	Verduras a la plancha Pollo guisado Fruta o yogur
27	28	29	30	1
Ensalada de pasta Huevos fritos Fruta o yogur	Ensalada verde Conejo al ajillo Fruta o yogur	Crema de verduras Pavo a la plancha con pimientos Fruta o yogur	Patatas guisadas con verduras Lubina al horno Fruta o yogur	FESTIVO

## Mes de la lectura

Descubre aventuras todos los días

Recicla ayuda al planeta



Artesanía  
Gastronómica  
Alcarreña