

**MENU ABRIL 2026**


<b>DIA</b>	<b>1° Plato</b>	<b>2° Plato</b>	<b>Postre y pan</b>
MARTES 7	Lentejas estofadas con verduras	Tortilla de Patatas lechugay maiz	yogur 0%0 y pan integral
MIERCOLES 8	Arroz integral con tomate	Merluza al horno con guisantes	Pan y fruta de temporada
JUEVES 9	crema de calabacin	Pollo al horno con champiñones	Pan y fruta de temporada
VIERNES 10	Cocido Completo	Lechuga y tomate natural	Pan integral y fruta de temporada
LUNES 13	Macarrones integrales con carbonara ligera	Merluza al horno con zanahoria	Pan y fruta de temporada
MARTES 14	crema de calabaza	Pollo al horno con patatas al vapor	yogur 0%0 y pan integral
MIERCOLES 15	Patatas estofadas con choco	Tortilla Francesa ( lechuga )	Pan y fruta de temporada
JUEVES 16	Arroz integral con verduras y pollo (calabacin, pimiento, puerro)	Tilapia en salsa con guisantes	Pan y fruta de temporada
VIERNES 17	sopa de cocido con estrellitas	croquetas de jamon ( lechuga )	Pan integral y fruta de temporada
LUNES 20	Judias blancas estofadas	Pollo al Horno con champiñones	Pan y fruta de temporada
MARTES 21	Sopa de Pescado	Tortilla de Patatas lechugay maiz	yogur 0%0 y pan integral
MIERCOLES 22	Crema de verduras ( Menestra)	Paleta de cerdo al ajillo	Pan y fruta de temporada
JUEVES 23	Paella Mixta	Meluzal al horno con guisantes	Pan y fruta de temporada
VIERNES 24	Macarrones integrales con tomate y atun	lomo adobado con lechuga	Pan integral y fruta de temporada
LUNES 27	Lentejas estofadas con verduras	Tortilla Francesa ( lechuga )	Pan y fruta de temporada
MARTES 28	Crema de verduras( Menestra)	Albondigas de pollo en salsa de zanahoria	Pan y fruta de temporada
MIERCOLES 29	Arroz con tomate	Merluza al horno con zanahoria	Pan y fruta de temporada
JUEVES 30	sopa de cocido con estrellitas	Pollo al horno lechuga y maiz	Pan integral y fruta de temporada

• TIENE A SU DIPOSICION, SI A ASI LO DESEA LA INFORMACION DE LOS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACION DE LOS PLATOS



## RECOMENDACIONES DE CENA SEGÚN TIPO DE COMIDA

<p><b>Si al mediodía hubo carne (pollo, pavo, cerdo, albóndigas, escalope)</b></p> <p><b>Cena recomendada:</b>          Verdura cocida o crema vegetal          Pescado blanco o azul suave <b>o huevo</b>          Pan integral pequeño          Fruta          Lácteo (si no hubo en el día)</p>	<p><b>Si al mediodía hubo pescado (merluza, tilapia, bacalao)</b></p> <p><b>Cena recomendada:</b>          Verdura + proteína vegetal o huevo          Evitar repetir pescado          Incluir algo de calcio</p> <p><b>Si al mediodía hubo legumbres (lentejas, garbanzos, alubias)</b></p> <p><b>Cena recomendada:</b></p>				
<p><b>Si al mediodía hubo pasta o arroz abundante</b></p> <p><b>Cena recomendada:</b>          Reducir hidratos          Priorizar proteína + verdura</p>	<p>Verdura ligera</p> <p><b>Si al mediodía hubo menú muy energético (carbonara, lasaña, escalope)</b></p> <p><b>Cena muy ligera:</b></p> <table data-bbox="1024 678 1470 738"> <tr> <td>Verdura</td> <td>Pescado a la plancha o huevo</td> </tr> <tr> <td>Fruta</td> <td>Sin fritos ni embutidos</td> </tr> </table>	Verdura	Pescado a la plancha o huevo	Fruta	Sin fritos ni embutidos
Verdura	Pescado a la plancha o huevo				
Fruta	Sin fritos ni embutidos				