

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

ABRIL MENÚ BASAL

05

VACACIONES

12

Macarrones con tomate
Caballa con ensalada del tiempo
Yogur

Hidra. car.: 106g Proteínas: 19g
Grasas: 26g - Kcalorías: 746

19

Arroz milanesa
Tortilla de champis con ensalada
Yogur

Hidra. car.: 75g Proteínas: 30g
Grasas: 30g - Kcalorías: 687

26 **Macarrones integrales**
con chorizo

Bacalao al horno con ensalada de colores

Yogur

Hidra. car.: 110g Proteínas: 28g
Grasas: 32g - Kcalorías: 840

06

Arroz integral 3 delicias

Bacalao empanado con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 101g Proteínas: 27g
Grasas: 29g - Kcalorías: 744

13

Puré de verduras
Filete de contramuslo de pollo en salsa con zanahoria baby
Fruta de temporada

Hidra. car.: 84g Proteínas: 32g
Grasas: 35g - Kcalorías: 762

20

Lentejas ecológicas
estofadas
Merluza al horno con pimientos
Fruta de temporada

Hidra. car.: 126g Proteínas: 18g
Grasas: 25g - Kcalorías: 780

27

Crema de calabaza
Cinta de lomo con ensalada
Fruta de temporada

Hidra. car.: 65g Proteínas: 22g
Grasas: 18g - Kcalorías: 496

07

Lentejas a la hortelana
Pollo al horno con patatas
Fruta de temporada

Hidra. car.: 80g Proteínas: 23g
Grasas: 19g - Kcalorías: 564

14

Alubias pintas con verduritas
Ragout de ternera con patatas

Fruta ecológica
Hidra. car.: 80g Proteínas: 23g
Grasas: 19g - Kcalorías: 564

21

Menestra de verduras
Albóndigas en salsa con patatas
Fruta de temporada

Hidra. car.: 82g Proteínas: 37g
Grasas: 29g - Kcalorías: 721

28

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 106g Proteínas: 36g
Grasas: 24g - Kcalorías: 755

01

VACACIONES

08

Crema de zanahoria
Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate
Fruta de temporada

Hidra. car.: 79g Proteínas: 48g
Grasas: 20g - Kcalorías: 670

15

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 108g Proteínas: 21g
Grasas: 23g - Kcalorías: 708

22

Sopa de picadillo
Pollo asado al chilindrón
Fruta de temporada

Hidra. car.: 102g Proteínas: 48g
Grasas: 17g - Kcalorías: 740

29

Judías verdes con patatas
Delicia de calamar con **tomate ecológico aliñado**
Fruta de temporada

Hidra. car.: 84g Proteínas: 17g
Grasas: 27g - Kcalorías: 634

02

VACACIONES

09

Sopa de cocido
Cocido completo
(Garbanzos ecológicos)
Fruta de temporada

Hidra. car.: 88g Proteínas: 37g
Grasas: 29g - Kcalorías: 736

16

Jornada británica
British Pie
(Quiche típica de verduras)
Fish and chips

Gelatina
Hidra. car.: 103g Proteínas: 33g
Grasas: 20g - Kcalorías: 707

23

Garbanzos con estofados
Palometa en salsa de tomate con zanahoria baby
Fruta de temporada

Hidra. car.: 103g Proteínas: 33g
Grasas: 20g - Kcalorías: 707

30

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa de queso con verduritas
Fruta de temporada

Hidra. car.: 100g Proteínas: 28g
Grasas: 21g - Kcalorías: 683

ENGLISH MENU

- 01 **J** - HOLIDAYS
- 02 **V** - HOLIDAYS
-
- 05 **L** - HOLIDAYS
- 06 **M** - Wheat rice three delights - Breaded cod with salad- season` s fruit
- 07 **X** - Lentils with vegetables - baked chicken and french fries - season` s fruit
- 08 **J** - Carrot cream - Tuna omelette with tomato salad - season` s fruit
- 09 **V** - Pasta soup- Madrid-style stew (organic legume)- season` s fruit
-
- 12 **L** - Macaroni with tomato - mackerel with salad - yoghurt
- 13 **M** - Vegetables cream - Chicken fillet in sauce with carrot - season` s fruit
- 14 **X** - Black beans with vegetables - beef ragout with potatoes - organic fruit
- 15 **J** - Peas with ham - Potato and onion omelette with salad - season` s fruit
- 16 **V** - **BRITISH GASTRONOMIC DAY**
- British pie - fish and chips- jelly
-
- 19 **L** - Milanese rice - Mushroom omelette with salad - yoghurt
- 20 **M** - Stewed lentils (organic legume) - Baked hake with red peppers - season` s fruit
- 21 **X** - Sautéed vegetable stew - meatballs in sauce with potatoes - season` s fruit
- 22 **J** - Picadillo soup - chilindrón roast chicken - season` s fruit
- 23 **V** - Chickpea stew - pomfret in carrot sauce - season` s fruit
-
- 26 **L** - Wheat macaroni with chorizo - Baked cod and colorful salad - yoghurt
- 27 **M** - Pumpkin cream - Pork loin with salad - season` s fruit
- 28 **X** - Pasta soup- Madrid-style stew- season` s fruit
- 29 **J** - Sautéed green beans with potatoes- Squid delight and ecologic tomato salad - season` s fruit
- 30 **V** - Stewed white beans - cheese omelette with vegetables - season` s fruit

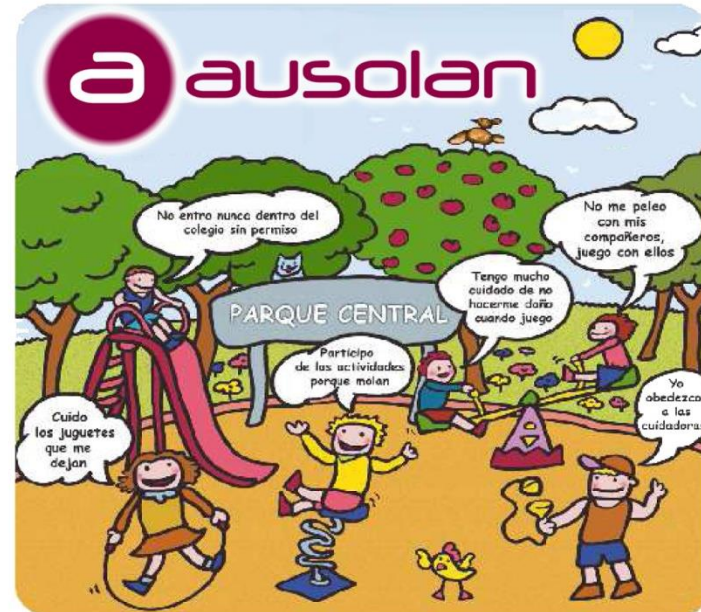
SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



MENÚ ESCOLAR BASAL



Abril 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID
Telf 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CIF: B96740659