

# MENÚ ABRIL 2024 SECUNDARIA

LUNES 8

MARTES 9

MIÉRCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE COCIDO	PASTA NAPOLITANA	LENTEJAS CON VERDURAS	ENTREMÉS PAVO Y QUESO	PASTA CON TACOS DE JAMÓN
<b>2º PLATO</b>	PECHUGA DE POLLO REBOZADO NATURAL	BACALAO A LA NADALUZA	LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS BABY	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO	HALIBUT REBOZADO
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALDA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y YOGUR
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 790 KJ 3387 Pt(g) 40 Sal(g) 3,2 Hc(g) 89 Azúcar(g) 29 Lip(g) 34 Sat(g) 5	KCAL 723 KJ 3789 Pt(g) 41 Sal(g) 2,9 Hc(g) 116 Azúcar(g) 25 Lip(g) 31 Sat(g) 6	KCAL 785 KJ 3789 Pt(g) 41 Sal(g) 2,9 Hc(g) 116 Azúcar(g) 25 Lip(g) 31 Sat(g) 6	KCAL 780 KJ 3559 Pt(g) 28 Sal(g) 2,9 Hc(g) 121 Azúcar(g) 27 Lip(g) 29 Sat(g) 8	KCAL 800 KJ 3408 Pt(g) 42 Sal(g) 3,2 Hc(g) 90 Azúcar(g) 24 Lip(g) 29 Sat(g) 5
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	PATATA ASADA CON HAMBURGUESA CASERA DE GARBANZO. ENSALADA DE PIMIENTO Y CEBOLLA.FRUTA	HERVIDO VALENCIANO. TOSTA INTEGRAL CON TORTILLA FRANCESA. FRUTA	COLIFLOR AL AJOARRIERO. LOMO DE SALMÓN A LA NARANJA. FRUTA	ALCACHOFAS AL HORNO CON MEDALLONES DE CONEJO Y BONIATO ASADO. FRUTA	ENSALADA CON TOMATE CHERRY Y ZANAHORIA. HUEVO REVUELTO CON PATATA A DADOS Y JAMÓN. FRUTA

# MENÚ ABRIL 2024 SECUNDARIA

LUNES 15

MARTES 16

MIÉRCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE AVE	PASTA CON VERDURAS	LENTEJAS JARDINERA	HUMMUS CON PICOS	ARROZ A LA JARDINERA
<b>2º PLATO</b>	BURGUER DE TERNERA CON CHAMPIS Y PATATAS	DORÉ AL HORNO CON RODAJAS DE CALABACÍN	CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON PATATA ASADA	FIDEUA DE RAPE Y CALAMAR	TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE CASSÉ
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y YOGUR
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 797 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 826 KJ 4161 Pt(g) 25 Sal g) 3,5 Hc g) 126 Azúcar(g) 24 Lip(g) 24 Sat(g) 4	KCAL 841 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 869 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7	KCAL 794 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	TOSTA CON GUACAMOLE. FILETE DE PESCADILLA A LA PLANCHA CON BERENJENA. FRUTA	BROTOS TIERNOS, MANDARINA Y NUECES. TORTILLA DE CALABACIN Y BRÓCOLI. TOSTA DE ESPELTA. FRUTA	PIZZA DE SALMÓN Y CEBOLLA. ENSALADA. FRUTA	VICHYSOISE. MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA PLANCHA. FRUTA	HAMBURGUESA CASERA DE QUINOA Y VERDURITAS. ENSALADA CON NUECES Y ARÁNDANOS. FRUTA

# MENÚ ABRIL 2024 SECUNDARIA

LUNES 22

MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE PESCADO	CALAMARES A LA ROMANA	OLLA DE GARBANZOS	ENSALADA CÉSAR	PATATAS FRITAS CON SALSA DE QUESO
<b>2º PLATO</b>	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON GUISANTES Y PATATA	PASTA CON ATÚN	HUEVO REVUELTO	PECHUGA A LA PLANCHA CON PISTO	BACALAO A LA ANDALUZA
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA		ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y YOGUR
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 810 KJ 3454 Pt(g) 29 Sal(g) 4,3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 29 Lip(g) 33 Sat(g) 10	KCAL 851 KJ 3559 Pt(g) 26 Sal(g) 2,6 Hc(g) 120 Azúcar(g) 23 Lip(g) 30 Sat(g) 6	KCAL 890 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6	KCAL 851 KJ 3730 Pt(g) 34 Sal(g) 3,9 Hc(g) 126 Azúcar(g) 30 Lip(g) 28 Sat(g) 4	KCAL 754 KJ 3571 Pt(g) 34 Sal(g) 3,2 Hc(g) 82 Azúcar(g) 27 Lip(g) 43 Sat(g) 19
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	JUDÍAS VERDES CON TOMATE. TOSTA DE ESPELTA CON HUEVO A LA PLANCHA. FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN. ENSALADA CON FRUTOS SECOS, MANZANA Y COL LOMBARDA. FRUTA	SOPA CON CALDO CASERO DE GALLINA Y FIDEO INTEGRAL. FILETE DE TRUCHA A LA PLANCHA CON ENSALADA. FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON JENGIBRE. TORTILLA DE BONIATO CON ENSALADA DE SEMILLAS. FRUTA	WOK DE VERDURITAS AL GUSTO CON TAQUITOS DE PAVO Y MAÍZ. FRUTA