



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

VACACIONES  
DE  
SEMANA SANTA

3

Sopa de cocido con fideos  
cocido sopu with noodles  
Cocido completo (garb, tern, chor  
patata, zanahoria)  
Cocido (chickpeas, beef, chorizo,  
potatoes, carrots)  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 562,65 Pt. 24,61 Lip. 15,1 HC. 82,1

4

Espirales con salchichas  
Pasta with sausage  
Filete de merluza en salsa de verduras  
*Hake fillet with vegetables*  
Ensalada / Salad  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 562,65 Pt. 24,61 Lip. 15,1 HC. 82,1

5

Crema de verduras  
Vegetables soup  
Escalope de pollo empanado con patatas  
*Chicken with potatoes*  
Ensalada / Salad  
Yogur / yogurt

Kcal. 870,59 Pt. 34,96 Lip. 31,84 HC. 111,95

6

Lentejas con bacon  
*Lentils with bacon*  
Tortilla francesa  
Omelette  
Ensalada / Salad  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 755,53 Pt. 38,39 Lip. 35,84 HC. 69,98

9

Arroz con champiñones  
Rice with mushrooms  
Filete de fogonero en salsa  
with carrot sauce  
Yogur / yogurt

Kcal. 597,64 Pt. 30,53 Lip. 18,32 HC. 77,62

10

Sopa de lluvia con picadillo  
(huevo, jamón yolk)  
Albóndigas de ternera en salsa de tomate  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 544,47 Pt. 29,75 Lip. 18,16 HC. 65,51

11

Alubias blancas estofadas con chorizo  
*Stewed white beans with chorizo*  
Palometa encebollada con salsa de limon  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 590,71 Pt. 14,81 Lip. 19,4 HC. 88,37

12

Coditos salteados con champiñón  
Pasta with mushroom  
Tortilla de patata/omelette  
Ensalada / Salad  
Yogur / yogurt

Kcal. 603,74 Pt. 15,76 Lip. 24,49 HC. 80,09

3

Crema de zanahoria (zanahoria, patata)  
Carrot cream  
Goulash de ternera con verduras  
Stewed veal with vegetables  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 676,62 Pt. 31,72 Lip. 19,32 HC. 94,05

16

Lentejas a la jardinera  
(lentejas, patata, zanahoria, cebolla)  
Stewed lentils with vegetables  
Filete de merluza en salsa a la crema  
*Hake in cream sauce*  
Yogur / yogurt

Kcal. 690,16 Pt. 43,53 Lip. 20,24 HC. 83,36

17

Arroz con salsa de tomate  
Rice with tomato sauce  
Estofado de pollo a la jardinera  
Stewed chicken with vegetables  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 537,44 Pt. 23,83 Lip. 10,06 HC. 87,98

18

Sopa de cocido con fideos  
cocido sopu with noodles  
Cocido completo (garb, tern, chor  
patata, zanahoria)  
Cocido (chickpeas, beef, chorizo,  
potatoes, carrots)  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal. 562,65 Pt. 24,61 Lip. 15,1 HC. 82,1

19

Patatas estofadas con chorizo  
Stewed potatoes with "chorizo"  
Bacalao empanado  
Breaded Cod  
Con ensalada/ with salad  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 613,63; Prot: 36,19; Lip: 21,41; HC: 65,24

20

Fideua con verduras  
Pasta with vegetables  
Tortilla de espinacas  
Omelette  
Con ensalada/ With salad  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit

Kcal: 602,36; Prot: 16,88; Lip: 16,75; HC: 96,03

23

Macarrones con picadillo  
Pasta with meat  
Guiso de ternera con cebolla estofada/  
Stewed veal with onion  
Natillas/ Custard  
Kcal: 675,97; Prot: 39,14; Lip: 27; HC: 69,11

24

Garbanzos estofados con verduras  
Stewed chickpeas with vegetables  
Filete de abadejo a la menier  
White fish in sauce  
Con ensalada/ Salad  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit  
Kcal: 598,17; Prot: 30,96; Lip: 18,15; HC: 77,74

25

Crema de calabacin  
Courgette Soup  
Pollo asado en su jugo/ Chicken in sauce  
Con patatas chips/ Chips potatoes  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit  
Kcal: 670,48; Prot: 36,14; Lip: 22,93; HC: 74,61

26

Arroz murciano  
Rice style "murciano"  
Palometa en salsa de mostaza y curry  
Blue fish with Curry and mustard sauce  
Con ensalada/salad  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit  
Kcal: 580,45; Prot: 24,24; Lip: 13,96; HC: 85,69

27

Sopa de lluvia con picadillo  
Soup with pasta, egg and ham  
Tortilla francesa  
Omelette  
Con verduras/ with vegetables  
Agua, pan y fruta/Water, bread and fruit  
Kcal: 811,37; Prot: 36,45; Lip: 37,49; HC: 75,9

30

NO LECTIVO

El valor nutricional está referido al rango de  
edad de 6 a 9 años



Los nísperos son especialmente ricos en potasio, un mineral muy bueno para la salud de nuestros músculos. También nos ayudan a cuidar de la vista, piel y cabellos, debido a su aporte en vitaminas A y C. La época de mejor consumo de esta fruta tan refrescante son los meses de abril y mayo, así que... ¡a disfrutar!



# ¡Practica salud!

Desde 1950, el Día Mundial de la Salud se celebra el 7 de abril de cada año para conmemorar el aniversario de la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). En una buena ocasión para acordarnos de la importancia de seguir una alimentación equilibrada, variada y completa, basada en alimentos frescos y de temporada. Y no nos olvidemos de la actividad física, esencial para el mantenimiento y mejora de la salud ¡a cualquier edad!



## RECOMENDADOR DE CENAS

### COMIDA

### CENA

pasta/arroz	+	carne	verdura	+	pescado
pasta/arroz	+	pescado	verdura	+	huevo
pasta/arroz	+	huevo	verdura	+	carne
verdura	+	carne	pasta/arroz	+	pescado
verdura	+	pescado	pasta/arroz	+	huevo
verdura	+	huevo	pasta/arroz	+	carne
legumbres	+	carne	verdura	+	pescado
legumbres	+	pescado	verdura	+	huevo
legumbres	+	huevo	verdura	+	carne
fruta			lácteo		
lácteo			fruta		

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

902 360 030

nutricion360@serunion.elior.com  
www.serunion-educa.com