



MENÚ DE ABRIL – APRIL MENU

COLEGIO DOCTOR AZÚA

	MARTES TUESDAY 7	MIÉRCOLES WEDNESDAY 8	JUEVES THURSDAY 9	VIERNES FRIDAY 10
	Judías verdes con patata Green beans with Potatoes	Judías blancas con arroz <i>White beans with rice</i>	Puré de calabaza <i>Pumpkin puree</i>	Fideua <i>Shellfish fideua</i>
	Lomo a la plancha con pimientos y arroz <i>Grilled loin of pork with peppers and rice</i>	Calamares con tomate y lechuga. <i>Cod in tomato sauce with lettuce</i>	Filete de ternera con patatas fritas <i>Steak with chips</i>	Huevos rellenos con atún y lechuga <i>Tuna Stuffed eggs and lettuce</i>
	Fruta/yogur <i>Fruit / yoghurt</i>	Fruta <i>fruit</i>	Fruta <i>Fruit</i>	Fruta/fruit
	547 kcal/746,7kcal. 15,4% Prot. 30,5% Lip. 54,3% Hc	520 kcal/ 706,6kcal. 21,6%Prot. 30,4% Lip. 47,9% Hc	512 kcal/ 694,7kcal. 16,1% Prot. 39,0% Lip. 45,1% Hc	522 kcal/ 708,8kcal. 22,5% Prot.25,8% lip. 51,5% Hc.
LUNES MONDAY 13	MARTES TUESDAY 14	MIÉRCOLES WEDNESDAY 15	JUEVES THURSDAY 16	VIERNES FRIDAY 17
Paella de marisco Seafood paella	Espinacas con jamón Spinach with ham	Guisantes con jamón y cebolla Peas with ham and onion	Puré de zanahoria Carrot puree	Ensalada de pasta con lechuga, aceitunas y tomate tomate
Bacalao rebozado con lechuga <i>Breaded cod with lettuce</i>	Pollo asado con patatas Roast chicken with	Revuelto de huevos con queso Scrambled eggs with cheese	Pavo guisado con patatas y pimientos <i>Grilled veal with potatoes and peppers</i>	Merluza al horno con lechuga <i>Baked Hake with</i>
Fruta / fruit	Fruta/yogur <i>Fruit / yoghurt</i>	Fruta/Fruit	Fruta /fruit	Fruta fruit
530 kcal/ 722,6kcal. 18,9% Prot. 24% Lip. 56,9% Hc	510 kcal/ 715,1kcal. 18,0% Prot. 24,8%Lip. 57,5%Hc.	500 kcal/ 705,1kcal. 18,0% Prot. 24,8%Lip. 57,5%Hc.	526 kcal/ 715,1kcal. 18,0% Prot. 24,8%Lip. 57,5%Hc.	530 kcal/ 722,6kcal. 18,9% Prot. 24% Lip. 56,9% Hc
LUNES MONDAY 20	MARTES TUESDAY 21	MIÉRCOLES WEDNESDAY 22	JUEVES THURSDAY 23	VIERNES FRIDAY 24
Risotto	Ensalada César Caesar salad	Garbanzos en salsa <i>Chickpeas in sauce</i>		
Huevos al horno con jamón y béchamel Baked eggs with ham and bechamel	Muslos de pollo con patatas <i>Chicken thighs with potatoes</i>	Merluza al horno con tomate Baked hake with tomato		
Fruta/ fruit	Fruta/ fruit	Fruta/ fruit		
520 kcal/ 706,6kcal. 21,6%Prot. 30,4% Lip. 47,9% Hc	537 kcal/746,7kcal. 15,4% Prot. 30,5% Lip. 54,3% Hc	520 kcal/ 706,6kcal. 21,6%Prot. 30,4% Lip. 47,9% Hc		
LUNES MONDAY 27	MARTES TUESDAY 28	MIÉRCOLES WEDNESDAY 29	JUEVES THURSDAY 30	
Arroz a la cubana <i>Cuban rice</i>	Borrajitas con patata Borrages with potato	Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>	Crema de broccoli Broccoli cream	
Pechugas de pavo al horno con lechuga <i>Baked turkey breast with lettuce</i>	Tortilla de patata con pimientos Potato omelette with peppers	Pastel de pescado con lechuga <i>Fish cake with lettuce</i>	Hamburguesa de pavo con patatas Turkey hamburger with potatoes	
Fruta / fruit	Fruta/yogur <i>Fruit / yoghurt</i>	Fruta/Fruit	Fruta /fruit	
525 kcal/ 720,6kcal. 18,9% Prot. 24% Lip. 56,9% Hc	515 kcal/ 705,1kcal. 18,0% Prot. 24,8%Lip. 57,5%Hc.	510 kcal/ 705,1kcal. 18,0% Prot. 24,8%Lip. 57,5%Hc.	536 kcal/ 725,1kcal. 18,0% Prot. 24,8%Lip. 57,5%Hc.	

Elaboración y responsable del menú: La dirección.

Revisado por la dietista-nutricionista Marina Gargallo Ulldemolins. Nº colegiada: ARA00025. Incluye 30 gr de pan
Franjas edad: 3- 8 y 9-12

ALÉRGENOS: pescado (bacalao, merluza, lenguado, bonito, salmón), marisco (paella, fideua), molusco (calamar, paella, fideua), gluten (pechuga rebozada, ensalada de pasta, fideua, canelones, macarrones), sulfitos (hamburguesa, pollo asado, huevo huevos rellenos, huevos al horno, patata).

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA

VEGETAL	+ CARNE
VEGETAL	+ PESCADO
VEGETAL	+ HUEVO
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE	+ CARNE
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE	+ PESCADO
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE	+ HUEVO

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+ FRUTA

PASTA/ARROZ + PESCADO	Las
PASTA/ARROZ+ HUEVO	
PASTA/ARROZ + CARNE	
VEGETAL+ PESCADO	
VEGETAL+HUEVO	
VEGETAL+CARNE	

guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.

RECETA DULCE DEL MES DE ABRIL

TARTA DE MANZANA

Ingredientes: 8 manzanas dulces (cortadas a trozos grandes), 3 plátanos cortados finos, una pizca de sal marina, 1.c.p de ralladura de limón, 1 vaina de vainilla (abierta), 3c.s de azúcar moreno, 3 c.s de copos de agar. Base: galletas integrales.

Elaboración: colocar en una cazuela las manzanas (reservar 3 para decorar), los plátanos, la sal, la vaina de vainilla (rascar su interior e integrar el polvillo aromático con los demás ingredientes), los copos de agar y un fondo de agua. Cocer a fuego medio-bajo durante 20-25 minutos.

Añadir el endulzante al gusto y la ralladura de limón. Mezclar bien. Retirar la vaina de vainilla. Colocar en un molde un fondo de galletas. Verter encima el relleno.

Cortar las manzanas reservadas a gajos semifinos y hacerlos a la plancha. Sobreponerlas encima del molde, justo cuando se ha vertido el relleno. Espolvorear con canela y dejar enfriar.