

**MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE  
EL MES DE ABRIL 2018  
C.E.I.P. FUENTE DEL PALOMAR**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> <b>No lectivo</b>	<b>3</b> 1ª <b>ESPIRALES CON CHORIZO Y QUESO</b> 2ª <b>TORTILLA DE BRÓCOLI C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS</b> <b>POSTRE : MELOCOTON A.</b>	<b>4</b> 1ª <b>ARROZ CITOMATE</b> 2ª <b>RAGOUT DE POLLO EN SALSA CON MENESTRA</b> <b>POSTRE : FRUTA</b>	<b>5</b> 1ª <b>SOPA DE COCIDO</b> 2ª <b>COCIDO MADRILEÑO</b> <b>POSTRE: FRUTA</b>	<b>6</b> 1ª <b>GUISANTES CON JAMÓN O PURÉ</b> 2ª <b>HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS</b> <b>POSTRE: YOGUR</b>
<b>9</b> 1ª <b>LENTEJAS C/VERDURA</b> 2ª <b>CHULETAS DE SAJONIA C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> <b>POSTRE : FRUTA</b>	<b>10</b> 1ª <b>LASAÑA DE CARNE</b> 2ª <b>FTE MERLUZA SALSA VERDE CIGUISANTES</b> <b>POSTRE : YOGUR</b>	<b>11</b> 1ª <b>CREMA DE CALABAZA</b> 2ª <b>POLLO ASADO AL LIMÓN C/ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> <b>POSTRE: FRUTA</b>	<b>12</b> 1ª <b>PAELLA MIXTA</b> 2ª <b>RAPE ANDALUZA C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> <b>POSTRE : FRUTA</b>	<b>13</b> 1ª <b>JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO</b> 2ª <b>TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LECHUGA TOMATE Y ACEITUNAS</b> <b>POSTRE: FLAN</b>
<b>16</b> 1ª <b>FIDEUA VALENCIANA</b> 2ª <b>CAZÓN EN ADOBO C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> <b>POSTRE: FRUTA</b>	<b>17</b> 1ª <b>LENTEJAS HORTELANAS</b> 2ª <b>HUEVOS COCIDOS C/ PISTO</b> <b>POSTRE : YOGUR</b>	<b>18</b> 1ª <b>CREMA DE CHAMPIÑÓN</b> 2ª <b>FILETE DE POLLO EMPANADO CASERO C/ EN ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA</b> <b>POSTRE: FRUTA</b>	<b>19</b> 1ª <b>SOPA DE COCIDO</b> 2ª <b>COCIDO MADRILEÑO</b> <b>POSTRE: FRUTA</b>	<b>20</b> 1ª <b>JUDIAS VERDES REHOGADAS O PURÉ</b> 2ª <b>CARNE DE TERNERA EN SALSA C/PATATAS</b> <b>POSTRE : YOGUR</b>
<b>23</b> 1ª <b>MACARRONES CON VERDURAS</b> 2ª <b>TORTILLA DE JAMÓN C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ</b> <b>POSTRE: FRUTA</b>	<b>24 Menú sostenible</b> 1ª <b>MENESTRA REHOGADA</b> 2ª <b>JAMONCITOS POLLO DE CORRAL AL HORNO C/ PATATAS</b> <b>POSTRE: FLAN</b>	<b>25</b> 1ª <b>PATATAS MARINERAS</b> 2ª <b>GUIZO DE TERNERA EN SALSA C/ GUISANTES</b> <b>POSTRE: FRUTA</b>	<b>26 MENU GASTRONÓMICO MURCIA</b> 1ª <b>ARROZ MURCIANO</b> 2ª <b>MAGRA C/TOMATE Y VERDURAS DE LA HUERTA</b> <b>POSTRE : FRUTA</b>	<b>27</b> 1ª <b>GARBANZOS C/VERDURA</b> 2ª <b>SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA</b> <b>POSTRE: YOGUR</b>
<b>30</b> <b>No lectivo</b>		<i>Reduce el consumo de azúcar, las frutas ya tienen el aporte que necesitas.</i>		

**EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**

Para cualquier consulta (incluida información de alérgenos) podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es) o al teléfono 607524915. Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de Socia: addlnma247. **TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
3	754	28,8	21,5	107	6,5	293	5,8
4	760	29	17,9	115	5,2	248	4
5	786	41,4	22,4	96	6,8	304	8,7
6	765	50,7	30,2	66,5	10,1	320	8,1
9	738	32,3	28,1	81,2	10,3	239	7,5
10	774	38	22	101	7,3	266	5,3
11	629	36,1	16,3	78,7	5,3	237	4,2
12	753	36,9	13,4	117	4,1	247	4,1
13	763	36,3	22,5	96,1	6,8	254	9,7
16	776	49,7	14,5	106	4,2	293	5,9
17	713	33	16,2	98,4	4,9	281	8,9
18	657	37,6	19,8	77	6,1	221	4,1
19	786	41,4	22,4	96	6,8	304	8,7
20	685	43,6	22,3	72,8	6,8	313	5,9
23	714	25,6	17,5	108	5,2	262	5,2
24	624	31,8	21	71,4	6	229	3,4
25	678	39	17,4	86	5,3	277	5,9
26	733	36,5	16,6	105	6,1	218	4,9
27	741	48,6	26,3	70,6	5,5	352	6,9

# MENÚS PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES



ABRIL

F. DEL PALOMAR

**MENU SIN GLUTEN: SE EMPLEA PASTA SIN GLUTEN, MAICENA Y PAN RALLADO SIN GLUTEN PARA REBOZADOS**

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	MACARRONES C/ CHORIZO Y QUESO TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA MELOCOTON A.	ARROZ C/ TOMATE  RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ MENESTRA FRUTA	SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN O PURE HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS CON VERDURAS CHULETA SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	ESPAGUETIS BOLOÑESA FTE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTE Y HUEVO YOGUR	CREMA DE CALABAZA  POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA	PAELLA MIXTA  RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FLAN
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CODITOS CON TOMATE  CAZON EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA	LENTEJAS HORTELANAS  HUEVOS COCIDOS CON PISTO YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑÓN  FTE DE POLLO PANE CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO FRUTA	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ CARNE EN SALSA CON PATATAS YOGUR
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON VERDURAS TORTILLA J. SERRANO CON ENSALADA FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS  JAMONCITOS DE CORRAL CON PATATAS FLAN	PATATAS MARINERAS  GUIZO DE TERNERA C/ GUISANTES FRUTA	ARROZ MURCIANO  MAGRA C/ TOMATE Y VERDURAS FRUTA	GARBANZOS C/ VERDURAS  SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 30				

**MENU SIN HUEVO: SE EMPLEA PASTA SIN HUEVO. LOS REBOZADOS SE HACEN SIN HUEVO**

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	MACARRONES C/ CHORIZO Y QUESO TERNERA SALSA CON ENSALADA MELOCOTON A.	ARROZ C/ TOMATE  RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ MENESTRA FRUTA	SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN O PURE HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS CON VERDURAS CHULETA SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	ESPAGUETIS BOLOÑESA FTE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS YOGUR	CREMA DE CALABAZA  POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA	PAELLA MIXTA  RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FTE RUSO CON ENSALADA YOGUR
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CODITOS CON TOMATE  CAZON EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA	LENTEJAS HORTELANAS  SALCHICHAS DE AVE CON PISTO YOGUR	CREMA DE CHAMPIÑÓN  FTE DE POLLO PANE CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO FRUTA	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ CARNE EN SALSA CON PATATAS YOGUR
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON VERDURAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS  JAMONCITOS DE CORRAL CON PATATAS YOGUR	PATATAS MARINERAS  GUIZO DE TERNERA C/ GUISANTES FRUTA	ARROZ MURCIANO  MAGRA C/ TOMATE Y VERDURAS FRUTA	GARBANZOS C/ VERDURAS  SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 30				

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Para cualquier consulta podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es) o al teléfono 607524915

**MENÚ SIN LACTOSA: SE COCINA CON LECHE SIN LACTOSA. PROT LECHE: SE SUSTIUYE LECHE POR BEBIDA SOJA**

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
NO LECTIVO	ESPIRALES C/ CHORIZO TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA MELOCOTON A.	ARROZ C/ TOMATE  RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ MENESTRA FRUTA	SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN O PURE HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR DE SOJA
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS CON VERDURAS CHULETA CERDO SALSA CON ENSALADA FRUTA	ESPAGUETIS BOLOÑESA MERLUZA SALSA VERDE C/GUISANTE Y HUEVO YOGUR DE SOJA	CREMA DE CALABAZA  POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA	PAELLA MIXTA  RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
FIDEUA VALENCIANA CAZON EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA	LENTEJAS HORTELANAS  HUEVOS COCIDOS CON PISTO YOGUR DE SOJA	CREMA DE CHAMPIÑÓN  FTE DE POLLO PANE CON ENSALADA FRUTA	SOPA DE COCIDO  COCIDO MADRILEÑO FRUTA	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ CARNE EN SALSA CON PATATAS YOGUR DE SOJA
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON VERDURAS TORTILLA J. SERRANO CON ENSALADA FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS  JAMONCITOS DE CORRAL CON PATATAS YOGUR DE SOJA	PATATAS MARINERAS  GUIZO DE TERNERA C/ GUISANTES FRUTA	ARROZ MURCIANO  MAGRA C/ TOMATE Y VERDURAS FRUTA	GARBANZOS C/ VERDURAS  SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA
LUNES 30				

NO LECTIVO



**MENÚ SIN LEGUMBRES: INCLUIDO JUDÍAS VERDES, GUISANTES Y SOJA**

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	ESPIRALES C/ QUESO	ARROZ C/ TOMATE	SOPA DE AVE	PURÉ DE VERDURAS
NO LECTIVO	TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA MELOCOTON A.	RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/VERDURA FRUTA	CTA LOMO SALSA ENSALADA FRUTA	HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PATATAS C/VERDURA	LASAÑA CARNE	CREMA DE CALABAZA	PAELLA MIXTA	SOPA DE FIDEOS C/POLLO
CHULETA CERDO SALSA CON ENSALADA FRUTA	FTE DE MERLUZA EN SALSA C/VERDURA YOGUR	POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA	RAPE A LA ANDALUZA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FLAN
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CODITOS CON TOMATE	PATATAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑÓN	SOPA DE AVE	CREMA CALABACIN
CAZON EN ADOBO CON ENSALADA FRUTA	HUEVOS COCIDOS CON PISTO YOGUR	FTE DE POLLO PANE CON ENSALADA FRUTA	TERNERA SALSA CON ENSALADA FRUTA	CARNE EN SALSA CON PATATAS YOGUR
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON VERDURAS	PURE DE VERDURAS	PATATAS MARINERAS	ARROZ MURCIANO	SOPA DE MENUDILLOS
TORTILLA J. SERRANO CON ENSALADA FRUTA	JAMONCITOS DE CORRAL CON PATATAS FLAN	GUIZO DE TERNERA CON ENSALADA FRUTA	MAGRA C/ TOMATE Y VERDURAS FRUTA	SALMÓN EN SALSA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 30				

NO LECTIVO

Para cualquier consulta: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es) o al teléfono 607524915

**MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO: EN ALERGIA SOLO A MARISCO NO SE RETIRA PESCADO**

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	ESPIRALES C/ CHORIZO Y QUESO	ARROZ C/ TOMATE	SOPA DE COCIDO	GUISANTES CON JAMÓN O PURE
NO LECTIVO	TORTILLA DE BRÓCOLI CON ENSALADA MELOCOTON A.	RAGOUT DE POLLO EN SALSA C/ MENESTRA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO FRUTA	HAMBURGUESA CON PATATAS YOGUR
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
LENTEJAS CON VERDURAS	LASAÑA CARNE	CREMA DE CALABAZA	ARROZ CON VERDURAS	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO
CHULETA SAJONIA CON ENSALADA FRUTA	TERNERA SALSA CON ENSALADA YOGUR	POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA	CTA LOMO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA FLAN
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
CODITOS CON TOMATE	LENTEJAS HORTELANAS	CREMA DE CHAMPIÑÓN	SOPA DE COCIDO	J. VERDES REHOGADAS O PURÉ
RAGOUT PAVO SALSA CON ENSALADA FRUTA	HUEVOS COCIDOS CON PISTO YOGUR	FTE DE POLLO PANE CON ENSALADA FRUTA	COCIDO MADRILEÑO FRUTA	CARNE EN SALSA CON PATATAS YOGUR
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
MACARRONES CON VERDURAS	MENESTRA DE VERDURAS	PATATAS CON VERDURAS	ARROZ MURCIANO	GARBANZOS C/ VERDURAS
TORTILLA J. SERRANO CON ENSALADA FRUTA	JAMONCITOS DE CORRAL CON PATATAS FLAN	GUIZO DE TERNERA C/ GUISANTES FRUTA	MAGRA C/ TOMATE Y VERDURAS FRUTA	HAMBURGUESA CON ENSALADA YOGUR
LUNES 30				

NO LECTIVO