

Menú GENERAL, mes de abril de 2022

1				
PURÉ DE ZANAHORIA				
MERLUZA AL HORNO				
ALAMALLORQUINA (patata, espinacas, sofrito, tomate)				
YOGUR				
<i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y pizza casera margarita / Fruta				
4	5	6	7	8
<p>ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon, nata, leche)</p> <p>CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>PURÉ DE CALABAZA Y GARBANZOS</p> <p>MUSLITO DE POLLO AL LIMÓN</p> <p>PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Puré de verduras y caballo a la plancha con pimientos / Fruta</p>	<p>SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)</p> <p>LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA</p> <p>PATATA Y JUDÍAS VERDES AL VAPOR</p> <p>YOGUR</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada de cuscús con garbanzos con pimentón dulce / Fruta</p>	<p>PAELLA DE VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde, coliflor, champiñones)</p> <p>ABADEJO AL HORNO GRATINADO</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ATÚN</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Tortillas mexicanas de verduras y carne / Fruta</p>
11	12	13	14	15
<p>ENSALADA VARIADA CON RABAS DE CALAMAR</p> <p>GUIISO DE ALBÓNDIGAS MIXTAS</p> <p>VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA</p> <p>YOGUR</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Pastel de calabacín con salsa de tomate y pan tostado / Fruta</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)</p> <p>CROQUETAS DE POLLO</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y garbanzos salteados con pimentón y cuscús / Fruta</p>			
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29
<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA</p> <p>ENSALADA VARIADA CON MAÍZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Espirales de legumbre con verduras / Fruta</p>	<p>PURÉ DE ZANAHORIA Y GARBANZOS CON CROSTONES</p> <p>HOKI CON REBOZADO CASERO</p> <p>ENSALADA VARIADA CON SEMILLAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Filete de pavo con patata asada y champiñones / Fruta</p>	<p>POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)</p> <p>PECHUGA DE POLLO AL HORNO</p> <p>PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y TOMATE</p> <p>FRUTACÍTRICA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Cazuela de calamar con cebolla y patata / Fruta</p>	<p>SOPA DE CALDO DE AVE (cebolla, zanahoria, tomate, nabo) (con pasta integral)</p> <p>FRITO DE MAGRO DE CERDO</p> <p>VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y tortilla de patata y cebolla / Fruta</p>	<p>FIDEUÁ MIXTA (cebolla, tomate, guisantes, pimiento rojo, pimiento verde)</p> <p>SALMON A LA PLANCHA</p> <p>ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS</p> <p>YOGUR</p> <p><i>Sugerencia de cena:</i> Ensalada y quesadillas variadas / Fruta</p>

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con [cocinadosbenjamin@hotmail.com](mailto:cocinadosbenjamin@hotmail.com)