



Menú GENERAL mes de

abril de 2021

El menú va acompañado de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar los platos.

En abril cada gota vale por mil

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, espinacas)	ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA	SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	CANELONES DE CARNE CON SALSABECHAMEL
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	MERLUZA CON REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	CROQUETAS DE POLLO	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN
PURÉ DE PATATA CASERO (patata, leche y mantequilla)	ENSALADA VARIADA CON HUEVO COCIDO	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	LECHUGAS, ZANAHORIA, MAÍZ Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y rajas de verduras con ensalada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y tortilla de patata y verdura / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Abadejo con verduras, salsa de tomate y patata / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortillas mexicanas con verduras y pavo / Fruta</i>
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
PURÉ DE LENTEJAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, espinacas)	SOPA DE AVE CON FIDEOS (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	ARROZ CON SALSA DE TOMATE (cebolla, zanahoria, tomate, ajo, laurel, orégano)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, col)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	MERLUZA A LA PLANCHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CEBOLLA	ABADEJO REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)
ARROZ SALTEADO	ENSALADA DE TOMATE CON ACEITUNAS VERDES	SALTEADO DE GUISANTES Y CHAMPIÑONES	PATATAS ASADAS ESPECIADAS	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, MAÍZ Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR o FRUTA
Sugerencia de cena: <i>Ensalada variada y boquerones enharinados con patata / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Cuscús con verduras y pavo troceado / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Guiso de lentejas con verduras, patata y vinagre / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Pizza casera / Fruta</i>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
ARROZ 3 DELICIAS (jamón cocido, tortilla)	PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA	SOPA DE AVE CON PIÑONET (cebolla, zanahoria, tomate, laurel, pollo)	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, bacon, york, nata)	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, acelgas) Y PATATA
NUGGETS DE POLLO CASEROS (huevo, pan rallado)	FRITO DE MAGRO DE CERDO	PIZZA MARGARITA	MERLUZA CON REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
LECHUGAS VARIADAS, TOMATE Y ACEITUNAS VERDES	VERDURAS (cebolla, pimiento rojo, guisantes) Y PATATA	LECHUGAS VARIADAS, ZANAHORIA Y MAÍZ	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	LECHUGAS VARIADAS, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: <i>Gabanzos caldosos con verduras y patata / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Sopa de pasta y lomo de lenguado con ensalada / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Huevos a la plancha con verduras y pan integral / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Tortillas mexicanas de verduras y pavo / Fruta</i>	Sugerencia de cena: <i>Pa amb oli / Fruta</i>

Si necesita información sobre los alérgenos contenidos en el menú contacte con Cocinados Benjamín.