

No Carne

MES: Abril 2026

CEIP ALEJO LOREN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		1	2	3
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
6	7	8	9	10
FESTIVO	<p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan integral</p> <p>Recom. cena: Verduras, pescado con verduras. Lácteo</p> <p>VE:3.085/738 GT:25 GS:3 HC:74 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p>Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo</p> <p>VE:3.060/732 GT:13 GS:2 HC:108 AZ:28 PROT:30 SAL:3</p>	<p>Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Yogur y pan integral</p> <p>Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:25 GS:6 HC:87 AZ:14 PROT:41 SAL:1</p>	<p>Arroz tres delicias (sin jamón york) Filete de caballa en salsa de tomate con ensalada de lechuga y cebolla Fruta y pan</p> <p>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo</p> <p>VE:3.240/775 GT:19 GS:3 HC:111 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>
13	14	15	16	17
<p>Paella de verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>Recom. cena: Verduras, pescado con verduras. Lácteo</p> <p>VE:3.285/786 GT:30 GS:5 HC:130 AZ:25 PROT:53 SAL:2</p>	<p>Sopa de fideos integral Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y maíz Fruta y pan integral</p> <p>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo</p> <p>VE:3.106/743 GT:13 GS:2 HC:102 AZ:26 PROT:40 SAL:2</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>Recom. cena: Verduras, pescado con verduras. Lácteo</p> <p>VE:3.177/760 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:28 PROT:27 SAL:1</p>	<p>Crema de zanahoria (eco.) Espaguetis con boloñesa de soja Yogur y pan integral</p> <p>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Fruta</p> <p>VE:3.068/734 GT:13 GS:4 HC:103 AZ:17 PROT:24 SAL:1</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras Merluza con pil pil de tomate con patatas dado Fruta y pan</p> <p>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo</p> <p>VE:3.302/790 GT:29 GS:3 HC:116 AZ:35 PROT:49 SAL:1</p>
20	21	22	23	24
<p>Judías verdes con patatas Salmón al horno con salsa de zanahoria Fruta y pan</p> <p>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo</p> <p>VE:3.043/728 GT:15 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:1</p>	<p>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria Fruta y pan integral</p> <p>Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo</p> <p>VE:3.064/733 GT:12 GS:3 HC:104 AZ:23 PROT:25 SAL:2</p>	<p>Garbanzos estofados con arroz Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo</p> <p>VE:3.089/739 GT:3 GS:0 HC:123 AZ:32 PROT:103 SAL:2</p>	FESTIVO	FESTIVO
27	28	29	30	
<p>Sopa de fideos integral Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan</p> <p>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo</p> <p>VE:3.122/747 GT:24 GS:5 HC:72 AZ:28 PROT:33 SAL:2</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral</p> <p>Recom. cena: Pasta, pescado con verduras. Lácteo</p> <p>VE:3.212/768 GT:21 GS:3 HC:118 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>	<p>Crema de calabacín (eco.) Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan</p> <p>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo</p> <p>VE:3.139/751 GT:15 GS:3 HC:73 AZ:29 PROT:45 SAL:2</p>	<p>Salteado de brócoli con jamón Abadejo a la andaluza Yogur y pan integral</p> <p>Recom. cena: Verdura, huevo con patatas. Lácteo</p> <p>VE:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:77 AZ:15 PROT:24 SAL:3</p>	