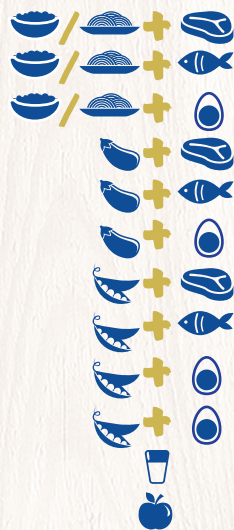


recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

La primavera la sangre altera

Los colores y la buena luz que nos trae la primavera nos invita a salir de casa y a disfrutar de nuevos olores y sabores que salen de la cocina. Los alimentos que nos da la estación nos llenarán de vitaminas. Nutrirse con productos frescos es siempre básico, pero en estos meses además puede ser delicioso. Verduras, frutas, peces y legumbres están en su mejor momento.

Frutas: fresas, peras, cerezas, manzanas, plátanos, frambuesas, ciruelas, piñas, nísperos, albaricoques... Alimentos con tonos rojos y anaranjados, por su alto contenido en vitamina y betacarotenos, necesarios para nuestra salud en esta época del año previa a verano.

Verduras: guisantes, brécol, coliflor, puerros, calabacín, pimientos, acelgas, alcachofas, espárragos, espinacas, gran variedad de lechugas...

Tartaletas variadas

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/aperitivos/tartaletas-variadas-29643.html>

Timbal de patata con pimiento y bacalao

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/timbales-patata-pimiento-bacalao-33825.html>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Viernes santo / Lunes de pascua

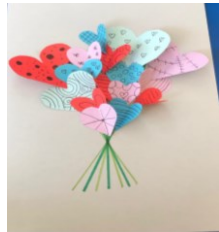
10 meses causas



Por la Salud

¡Deberíamos reír más!

La risa mejora la salud. Tiene muchos efectos beneficiosos: alivia el dolor, potencia la creatividad y ayuda a combatir virus y bacterias.



¡Feliz Semana Santa y Pascua!



	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14																														
1ª SEMANA			Borrajitas con patata		Garbanzos con verduritas (S)		Crema de brócoli, cebolla y patata		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate																															
			Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)		Filete de merluza al horno (P)		Filete de pavo a la provenzal		Jamoncitos de pollo al horno																															
			Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Salsa de naranja y verduras																															
		INF. Fruta de temporada	PRI.	INF. Yogurt (L)	PRI.	INF. Fruta de temporada	PRI.	INF. Fruta de temporada	PRI.																															
	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41								
	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21																														
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva	Salchichas de carne mixta al horno (S)	Arroz blanco salteado	Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)		Espirales (G) con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)																														
				Bacalao al horno (P) con pimentón		Tortilla de patatas (H)		Escalopa de pollo (G,L)		Filete de merluza al horno (P)																														
				Lechuga, tomate y maiz		Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas																														
	INF. Fruta de temporada	PRI.	INF. Fruta de temporada	PRI.	INF. Yogurt (L)	PRI.	INF. Fruta de temporada	PRI.	INF. Fruta de temporada	PRI.																														
	599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34
	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28																														
3ª SEMANA			Crema de verduritas de temporada		Garbanzos guisados		Borrajita con patata		Sopa de caldo con pasta (G,H*)																															
			Revuelto de jamón		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)		Filete de pavo con loncha de queso (L)		Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)																															
			Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maiz y soja (SO)		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maiz																															
	INF. Fruta de temporada	PRI.	INF. Fruta de temporada	PRI.	INF. Yogurt (L)	PRI.	INF. Fruta de temporada	PRI.	INF. Fruta de temporada	PRI.																														
	582	55	24	31	750	59	21	38	574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COGINADO Y AURADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Una alimentación saludable

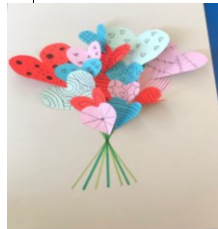


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)
 Naranja: Energía (Kcal)
 Azul: hidratos de carbono (g)
 Rojo: proteínas (g)



¡Feliz Semana Santa y Pascua!



	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14																														
1ª SEMANA			Borrajitas con patata	Garbanzos con verduritas	Crema de brócoli, cebolla y patata	Macarrones con salsa de tomate																																		
			Croquetas de pollo	Filete de merluza al horno	Filete de pavo a la provenzal	Jamoncitos de pollo al horno																																		
			Variedad de lechugas	Lechuga, olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maiz	Salsa de naranja y verduras																																		
	INF.		Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																											
	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	746	77	31	36	579	85	23	15	922	100	39	41								
	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21																														
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)	Sopa de pescado con arroz	Espirales con salsa de tomate	Lentejas estofadas con verduras																																		
	Salchichas de ave al horno		Bacalao al horno con pimentón	Tortilla de patatas	Escalopa de pollo	Filete de merluza al horno																																		
	Arroz blanco salteado		Lechuga, tomate y maiz	Lechuga, zanahoria y pepino	Lechuga, olivas y maiz	Variedad de ensaladas																																		
	INF.		Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																											
	599	74	22	25	725	56	32	39	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	960	117	32	42	677	90	30	29	817	87	42	34
	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28																														
3ª SEMANA		Crema de verduras de temporada	Garbanzos estofados con espinacas	Borrajita con patata	Sopa de caldo con pasta																																			
		Tortilla de patatas	Filete de merluza al horno con base de cebolla	Filete de pavo con loncha de queso	Colitas de rape a la marinera																																			
		Espirales con aceite y oregano	Lechuga, maiz y soja	Lechuga, olivas y tomate	Lechuga, zanahoria y maiz																																			
	INF.		Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																											
	590	55	24	31	750	59	21	38	574	63	27	21	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



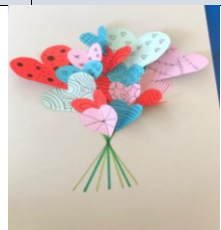
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)



¡Feliz Semana Santa y Pascua!



	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14																														
1ª SEMANA			Borrajitas con patata		Garbanzos con verduras		Crema de brócoli, ceba y patata		Macarrones con salsa de tomate																															
			Fingers de pescado		Filete de merluza al horno		Tortilla de calabacín y patata		Merluza al horno																															
			Variedad de lechugas		Lechuga, olivas y soja		Lechuga, pepino y maíz		Salsa de naranja y verduras																															
INF.		Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																															
	634	91	23	20	858	113	20	36	583	54	32	27	731	61	42	36	614	72	25	26	708	91	18	32	576	84	22	14	802	98	37	29								
	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21																														
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva	Tortilla francesa	Arroz blanco salteado	Judías blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras																														
				Bacalao al horno con pimentón		Tortilla de patata		Colas de rape al horno		Filete de merluza al horno																														
				Lechuga, tomate y maíz		Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas																														
INF.		Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																															
	599	74	22	25	728	70	22	32	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	689	94	23	25	738	86	35	29	677	90	30	29	817	87	42	34
	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28																														
3ª SEMANA			Crema de verduras de temporada		Garbanzos estofados con espinacas		Borrajita con patata		Sopa de caldo vegetal con pasta																															
			Tortilla de patatas		Filete de merluza al horno con base de cebolla		Canelones de espinacas		Colas de rape a la marinera																															
			Espirales con aceite y oregano		Lechuga, maíz y soja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maíz																															
INF.		Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.																															
	562	55	24	31	750	75	17	35	544	63	27	21	860	75	43	43	614	64	24	31	930	95	28	50	576	72	20	21	661	76	24	29								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALLIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



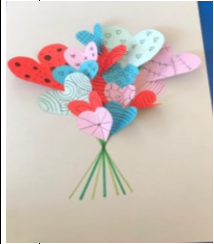
NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)



¡Feliz Semana Santa y Pascua!



	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
1ª SEMANA			Borrajas con patata Fingers de pollo Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada				
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	17	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	18	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	19	Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	20	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	21
3ª SEMANA		24	Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada	25	Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	26	Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	27	Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	28

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





¡Feliz Semana Santa y Pascua!



	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
1ª SEMANA			<p>Borrajitas con patata</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Variación de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>	<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>				
2ª SEMANA	<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p>	17	<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	18	<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt de soja</p>	19	<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	20	<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variación de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	21
3ª SEMANA	<p>23 de ABRIL SAN JORGE Día de Aragón</p>	24	<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>	25	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>	26	<p>Borrajita con patata</p> <p>Filete de pavo con queso (S/L)</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	27	<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colas de rape con salsa marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	28

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL

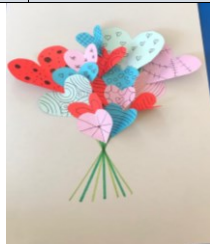


NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



¡Feliz Semana Santa y Pascua!



	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
1ª SEMANA			Borrajas con patata Fingers de pollo Variedad de lechugas Fruta de temporada	Garbanzos con verduritas Salchichas de ternera al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt	Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada				
2ª SEMANA	Judia verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt	Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada	Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada					
3ª SEMANA		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada	Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt	Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



¡Feliz Semana Santa y Pascua!



	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
1ª SEMANA			Borrajitas con patata Fingers de pollo Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
			Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
3ª SEMANA		24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
			Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



¡Feliz Semana Santa y Pascua!



	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES	14
1ª SEMANA			Borrajitas con patata Croquetas de rustido Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt		Crema de brócoli, cebolla y patata Filete de pavo a la provenzal Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
2ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES	21
			Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
3ª SEMANA	 23 de ABRIL SAN JORGE Día de Aragón	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES	28
			Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borrajita con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL