



MENÚ COMEDOR ABRIL 2026

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		FRIDAY		
				1	VACACIONES DE SEMANA SANTA		2	VACACIONES DE SEMANA SANTA		
								3		
6			7	Fruta	8	Crudité de verduras y hummus	9	Fruta	10	Fruta
VACACIONES DE SEMANA SANTA		Crema de calabaza, judías verdes, zanahoria, puerro y patata Filete de bacalao con ensalada de zanahoria Fruta		Brócoli rehogado con ajo y pimentón Cinta de lomo a la plancha con arroz integral Fruta		Lentejas ecológicas con verduras Huevos fritos y ensalada con aguacate Yogur		Arroz negro Jamoncitos de pollo al horno y ensalada de manzana Fruta		
		Pan integral con tomate triturado		Leche y bizcocho casero		Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Pan integral con queso		
13	DÍA PROTEÍNA VEGETAL		14	Crudité de verduras con hummus	15	Fruta	16	Fruta	17	Fruta
		Fruta								
Arroz blanco con tomatada casera Guisantes salteados con cebolla Fruta		Judías verdes salteadas con patata Filete de pollo a la plancha con ensalada de tomate Fruta		Alubias blancas guisadas con verduras Palometa rebozada con ensalada de espinacas Fruta		Espaguetis integrales a la carbonara Tortilla de patata y ensalada con atún y aceitunas Yogur		Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos ECO, pollo, chorizo, ternera y verduras) Fruta		
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Pan integral con tomate triturado		
20	Fruta		21	Fruta	22	Crudité de verduras y hummus	23	DÍA PROTEÍNA VEGETAL		
								Fruta		
Crema de calabacin Salmon crujiente con ensalada de tomate Fruta		Lentejas con verduras Ragú de pavo con patatas dado Fruta		Arroz integral con verduras y pollo Huevos rellenos y ensalada Fruta		Tallarines con salsa de verduras Alubias pintas guisadas a la jardinera Fruta		Coliflor gratinada Hamburguesa de ternera a la plancha con ensalada Yogur		
Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar		Fruta		Pan integral con tomate triturado		Pan integral con pavo cocido		
27	Fruta		28	Crudité de verduras con hummus	29	DÍA PROTEÍNA VEGETAL		30	Fruta	
Judías verdes con tomate Solomillo de cerdo al horno con arroz Fruta		Garbanzos guisados con verduras y patata Tirabuzones de merluza con ensalada Yogur		Arroz tres delicias Guisantes salteados con cebolla Fruta		Sopa de verduras y fideos Pollo teriyaki con ensalada Fruta				
Sándwich integral (jamón cocido o queso)		Fruta		Pan integral con pavo cocido		Yogur natural sin azúcar				

Dos días a la semana el pan será integral.

Estos menús han sido validados dietéticamente por Noemí Aparicio Fernández, licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Biología.