

CEIP ALFREDO LANDA

ABRIL 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

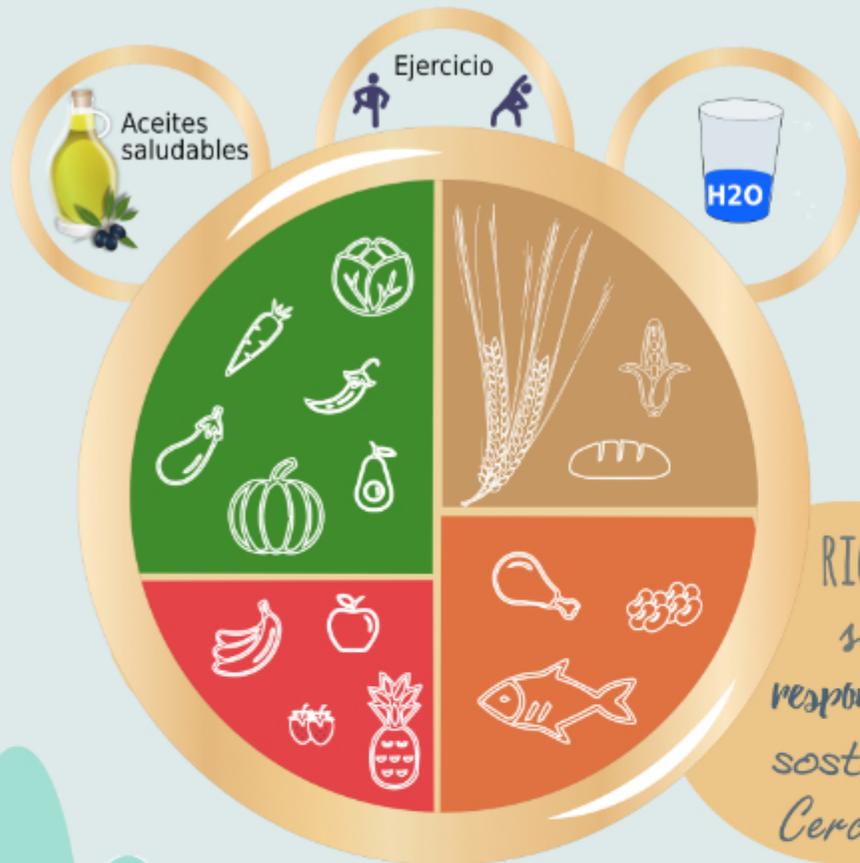
04 Kcal 615 P. 33 Lip. 19 H.C. 74 <ul style="list-style-type: none"> ● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - CHULETA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	05 Kcal 609 P. 22 Lip. 18 H.C. 91 <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - BACALAO CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	06 Kcal 676 P. 45 Lip. 25 H.C. 60 <ul style="list-style-type: none"> - SOPA CON PASTA MARAVILLA - POLLO ASADO - PURÉ - LÁCTEO Y PAN 	07 Kcal 602 P. 14 Lip. 12 H.C. 101 <ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN 	08
11	12	13	14	15
18	19 Kcal 532 P. 28 Lip. 14 H.C. 67 <ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	20 Kcal 714 P. 46 Lip. 17 H.C. 86 <ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - PASTA AL AJILLO - LÁCTEO Y PAN 	21 Kcal 595 P. 22 Lip. 10 H.C. 97 <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 	22 Kcal 601 P. 30 Lip. 19 H.C. 73 <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - LÁCTEO Y PAN
25 Kcal 612 P. 21 Lip. 21 H.C. 79 <ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - ARROZ PILAFF - FRUTA FRESCA Y PAN 	26 Kcal 662 P. 35 Lip. 16 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS - FILETE DE ABADJO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LÁCTEO Y PAN 	27 Kcal 814 P. 26 Lip. 42 H.C. 76 <ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 	28 Kcal 493 P. 32 Lip. 16 H.C. 50 <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA Y PAN 	29 Kcal 574 P. 32 Lip. 14 H.C. 73 <ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - LÁCTEO Y PAN

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta





Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.cuidateycomesano.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

