

## MENÚ SEMANAL PARA ABRIL

| SEMANA 1        | LUNES  | MARTES   | MIERCOLES  | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO   | DOMINGO   |
|-----------------|--|--|--|--|---|--|---|
| COMIDA          |  |  | Judías con gambas<br>Merluza a la romana<br>Nísperos                     | Ensaladilla<br>Filetes rusos con tomate<br>Pera  | Buñuelos de Bacalao<br>Lentejas con chorizo<br>Naranja                          | Mejillones en salsa<br>Fideuá de pescado<br>Torrijas   | Ensalada de patata<br>Lomo de cerdo al horno<br>Plátano                     |
| CENA            |  |  | Sopa de tapioca<br>Huevos al nido<br>Yogur                               | Coliflor con bechamel<br>Tosta de salmón<br>Piña   | Ensalada mixta<br>Pastel de patata y carne<br>Yogur                             | Escalibada<br>Crepes de jamón<br>Cuajada   | Espinacas con piñones<br>Huevo frito con tomate<br>Yogur                    |
| <b>SEMANA 2</b> |  |  |  |  |   |  |   |
| COMIDA          | Endibias<br>Arroz caldoso con pollo<br>Fresas                              | Verduras a la plancha<br>Chicharro al horno<br>Nísperos                          | Rollitos de col rellenos de arroz<br>Pollo al ajillo<br>Plátano          | Berenjenas rellenas<br>Lirios a la plancha<br>Pera   | Garbanzos con espinacas<br>Croquetas de morcilla<br>Fresas                      | Nachos con guacamole<br>Pavo al limón<br>Tartaleta de cerezas                                | Arroz salteado con verduras<br>Lenguado al horno<br>Manzana                 |
| CENA            | Crema de calabaza<br>Pencas de acelga rebozadas con queso<br>Vaso de leche | Ensalada de manzana<br>Enpanadillas de atún<br>Yogur                             | Sopa de verduras<br>Pescadilla enroscada<br>Manzana                      | Crema de espárragos<br>Croquetas de setas<br>Vaso de leche                                   | Champiñones con jamón<br>Tortilla de patata<br>Yogur                            | Tomatitos con queso fresco<br>Hamburguesas vegetales con puré de patata<br>Mandarina         | Ensalada con aguacate<br>Pizza de champis<br>Yogur                          |
| <b>SEMANA 3</b> |  |  |  |  |   |  |   |
| COMIDA          | Guisantes con jamón<br>Sardinas a la plancha<br>Cerezas                    | Ensalada de huevo y atún<br>Patatas a la importancia<br>Fresas                   | Ensalada de espinacas<br>Alubias blancas con verduras<br>Mandarina       | Lombarda con pasas<br>Pollo asado<br>Nísperos  | Arroz a la cubana con plátano macho y huevo frito<br>Batido de fresas y plátano | Brocheta de sepia con alioli<br>Tallarines con mejillones en salsa verde<br>Tarta de manzana | Ensalada de lechuga<br>Marmitako de salmón<br>Crema catalana                |
| CENA            | Crema de calabacín<br>Pantumaca con jamón<br>Yogur                         | Ensalada baby<br>Huevos a la florentina<br>Pera                                  | Ensalada de zanahoria y tomate<br>Sandwich mixto<br>Manzana              | Tortilla de berengena<br>Espárragos a la plancha<br>Yogur                                    | Brócoli gratinada<br>Anchóas fritas<br>Vaso de leche                            | Sopa de pollo<br>Revuelto de acelgas<br>Mandarina  | Endibias con remolacha y queso fresco<br>Finguers de pollo caseros<br>Yogur |
| <b>SEMANA 4</b> |  |  |  |  |   |  |   |
| COMIDA          | Ensalada de cogollos<br>Frijoles con arroz<br>Fresas                       | Arroz con guisantes, verduras y nueces<br>Albóndigas de salmón y merluza<br>Pera | Alcachofas salteadas con gambas<br>Alitas de pollo<br>Cerezas            | Espaguetis con gulas al ajillo<br>Gallo a la plancha<br>Mandarina                            | Puré de verduras<br>Ragut de ternera<br>Manzana                                 | Ensalada de queso de cabra y nueves<br>Dorada al horno<br>Cuajada con miel                   | Ensalada de cítricos<br>Fabes con almejas<br>Fresas con nata                |
| CENA            | Ensalada de brotes<br>Pastel de verduras<br>Yogur                          | Sopa castellana<br>Pimientos rellenos de setas<br>Manzana                        | Ensalada de tomate<br>San Jacobos<br>Vaso de leche                       | Hamburguesa de espinacas y queso fresco<br>Patatitas fritas<br>Yogur                         | Ensalada de lechuga y tomate<br>Calamares rellenos encebollados<br>Pera         | Ensalada templada con bacon crujiente<br>Revuelto de salmón y trigueros<br>Mandarina         | Salchichas de pollo con puré de patata y ensalada<br>Yogur                  |
| <b>SEMANA 5</b> |  |  |  |  |   |  |   |
| COMIDA          | Ensalada de pasta<br>Calamares a la romana<br>Fresas                       | Ensalada de lechugas<br>Bonito con tomate<br>Nísperos                            | Ensalada mixta<br>Cazuela de patatas con conejo<br>Pera                  | Almejas a la marinera<br>Arroz negro<br>Mandarina  |   |  |   |
| CENA            | Verduras asadas<br>Huevos con bechamel y tomate<br>Yogur                   | Sopa de estrellitas<br>Puding de calabacín con salsa de piquillo<br>Manzana      | Buñuelos de patata con verduras<br>Bacalao a la plancha<br>Vaso de leche | Ensalada de aguacate y queso fresco<br>Tosta de sobrasada con queso de cabra y miel<br>Yogur |   |  |   |